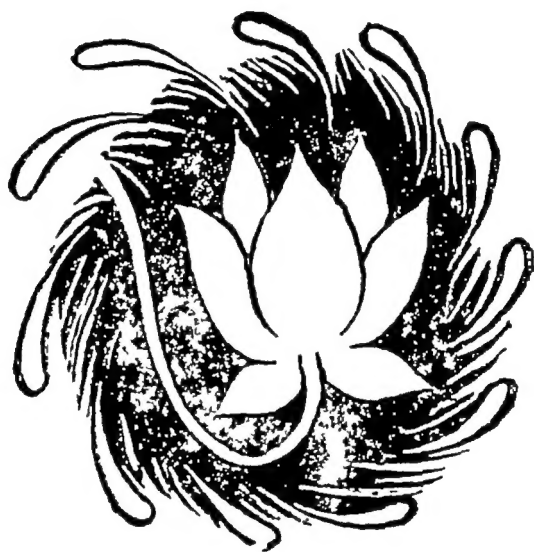


आदर्श साहित्य संघ प्रकाशन

मन के जीते जीत



युवाचार्य महाप्रज्ञ

सपादक : मुनि दुलहराज

मूल्य पद्रह रुपये / चतुर्थ संस्करण १९८१ / प्रकाशक
कमलेश चतुर्वेदी, प्रबन्धक, आदर्श साहित्य संघ, चूरु
(राजस्थान) / मुद्रक रूपाभ प्रिंटर्स, शाहदरा, दिल्ली-११००३२

दूसरा संस्करण

मन को जीतना बहुत आसान है, किन्तु जितना आसान है, उतना ही कठिन है। आसान इसलिए है कि वह हमारी आन्तरिक चेतना का विनम्र आज्ञाकारी कर्मकर है। उसे जीतना कठिन तब हो जाता है, जब हम उसी को सर्वोच्च चेतना के रूप में स्वीकृति दे देते हैं। उसमें उसका कोई दोष नहीं है। यह हमारे ही अज्ञान का फलित है। हम मन को जीतने का अभियान प्रारम्भ करें, उसमें पहले अपने अज्ञान की तमिस्रा को निरस्त करें, भ्रम के आवरण को दूर करें।

‘मन के जीते जीत’—इस पुस्तक में अपनी भ्राति के आवरण को दूर करने की कुछ दिशाएँ निर्दिष्ट हैं, इसीलिए इसके प्रति पाठक आकर्षित होता है। उसे लगता है कि मन विजित ही है, यदि दृष्टि साफ हो। दृष्टि-परिष्कार के लिए प्रस्तुत ग्रन्थ की उपयोगिता है। उसी उपयोगिता के कारण दूसरा संस्करण अपने मूल रूप में ही प्रस्तुत हो रहा है।

युवाचार्य महाप्रज्ञ

प्राथमिकी

मन का प्रश्न बहुत उलझा हुआ है। हजारों वर्षों से यह उलझा हुआ आ रहा है और भविष्य में कब सुलझेगा, पता नहीं। जिन लोगों ने मन को समझा और उसे देखा, उनका मन समाप्त हो गया। जो मन को नहीं समझ पाए, उसे नहीं देख पाए, वे मन को जीतने के प्रश्न पर ही उलझे रहे। जीतने की भापा लड़ाई की भापा है। लड़ाई में जीत और हार—दोनों की सभावना रहती है। मन से लड़ने वाला संभव है जीत जाए, पर यह भी उतना ही संभव है कि वह हार जाए। निश्चयपूर्वक कोई नहीं कह सकता कि मन से लड़ने वाला मन को जीत लेता है। मन की उपेक्षा करने वाला, उसे देखने वाला तटस्थ होता है, मध्यस्थ होता है। उपेक्षा की बात कितनी बड़ी होती है, उसे कोई झेल नहीं सकता। मन भी उसे नहीं झेल सकता और वह किसी लड़ाई के बिना अपने आप पराजित हो जाता है।

अध्यात्म के क्षेत्र में युद्ध की अपनी भापा है और योद्धा की भी अपनी भापा है। युद्ध केवल समर-प्रागण में ही नहीं लड़ा जाता, केवल शत्रुओं से ही नहीं लड़ा जाता, वह अपने भीतर भी लड़ा जाता है और शत्रुओं के बिना भी लड़ा जाता है। इसीलिए महावीर ने कहा—“अपने आन से लड़ो। दूसरों से लड़ने में क्या ? ‘जुद्धारिह खलु दुल्लह’—युद्ध का अवसर दुर्लभ है, इसे मत खोजो।”

अध्यात्म का घोष है

ओ वीर !

इन विजातीय तत्त्वों में लड़,

नकली लडाईं से क्या होगा ?
 युद्ध की सामग्री जो मिली है,
 वह बार-बार कब मिलेगी ?
 यह सर्वस्व युद्ध का मौका है ।
 यह रहा सामने घर,
 जो सर्वस्व-त्यागी है, वे इसी घर में रहते हैं ।
 पूरा साम्य वहीं है ।
 मैंने इसी अट्टालिका के शिखर से
 विजातीय तत्त्वों को उस पार फेंका ।
 दूसरा शिखर ऐसा नहीं है,
 जहाँ से उन्हें उस पार फेंका जा सके ।
 थको मत ।
 थमो मत ।
 रुको मत ।
 झुको मत ।
 आगे बढ़ो ।
 दुगुनी शक्ति के साथ
 आगे बढ़ो ।

विजय के इस मंत्र को जो लोग नहीं समझ पाए उनके लिए मन सदा अजेय रहा और रहेगा भी । मानसिक उलझन को भी वे लोग नहीं सुलझा पाए जो विजय का रहस्य नहीं समझ सके । एक रस्सी के दो छोरों को दो आदमी खींचते हैं और रस्सी टूट जाती है तो दोनों गिर जाते हैं । एक खींचता है और दूसरा उसे छोड़ देता है तो खींचने वाला गिरता है और छोड़ने वाला खड़ा रहता है । जो प्रेक्षा को जानता है, रस्सी को छोड़ना या ढीला करना जानता है, वह विजेता बनता है । इस सीधी-सादी बात को समझने के लिए ही प्रस्तुत पुस्तक को पढ़ें, स्वयं देखें और अनुभव करें । यदि बात समझ में आ गई तो उलझा हुआ प्रश्न थोड़े में सुलझ जाएगा ।

आचार्यश्री तुलसी प्रेरणा-स्रोत और ज्योति-स्तम्भ है । उनका आशीर्वाद और सान्निध्य—दोनों मुझे प्राप्त हैं । साधना-शिविर उनके प्रोत्साहन और प्रेरणा से व्यवस्थित चले ।

प्रस्तुत पुस्तक में साधना-शिविर में हुए प्रवचन संकलित हैं। इनका सङ्कलन और संपादन मुनि दुलहराजजी ने किया। कच्ची सामग्री उनके हाथों में पककर व्यवहार के उपयोगी बन गई है। इसका व्यवहार करने वाले अवश्य ही आत्मानुभूति के क्षण को उपलब्ध होंगे।

युवाचाय महाप्रज्ञ

अनुक्रम

१	देखें और सोचें	३
२	शरीर को साधें	१४
३	शब्द को साधें	२५
४	मन को पटु बनाए	३१
५	न करने का मूल्य	४२
६	न बोलने का मूल्य	५२
७	न सोचने का मूल्य	६३
८	शरीर से परिचित हो	७७
९	प्रेक्षा का प्रयोग	८६
१०	अनुप्रेक्षा	९६
११	रूपान्तरण की प्रक्रिया	१०६
१२	स्थूल से सूक्ष्म की ओर	११६
१३	अध्यात्म के रहस्यों की खोज	१२७
१४	अध्यात्म और व्यवहार	१३८
१५	शरीर और उसके विशिष्ट केन्द्र	१५१
१६	शरीर-बोध की अपेक्षा	१५८
१७	प्राण और उनका कार्य-क्षेत्र	१६४
१८	आहार अनाहार	१६८
१९	भावना	१७४
२०	अध्यात्म की नाधना	१७९

२१	इन्द्रिय-संयम	१८१
२२	अप्रमाद	१९१
२३	ज्ञान और संवेदन	२०१
२४	जप और मौन	२०४
२५	एकाग्रता	२१५
२६	साधना के तीन पक्ष	२२२
२७	निर्विचार ध्यान	२२८
२८	चेतना की दिशा का परिवर्तन	२३८
●	जिज्ञासा जिज्ञासा	२४७

સરદારશહર શિવિર

(૧૦ અવટૂવર, ૧૯૭૬ સે ૧૬ અવટૂવર, ૧૯૭૬)

देखें और सोचे

इस नमूने में दो तत्त्व हमारे सामने हैं—एक अभेद और दूसरा भेद। जब हम अभेद को देखते हैं, मन में कोई विकल्प उत्पन्न नहीं होता, कोई सदेह उत्पन्न नहीं होता। जब हम भेद को देखते हैं, मन में विकल्प उत्पन्न होता है, सदेह उत्पन्न होता है। यह क्यों? यह अन्तर क्यों? यह अलगाव क्यों? ऐसी ही एक घटना घटित हुई प्राचीन काल में।

एक बार पाश्वनाथ परंपरा के पट्टधर कुमारश्रमण केशी अपने श्रमण परिवार के साथ श्रावस्ती नगरी में आए और त्रिदुक् उद्यान में ठहरे। भगवान् महावीर के गिण्य गणधर गौतम भी अपने श्रमण परिवार के साथ उसी नगरी में आए और 'कोष्ठक' उद्यान में ठहरे। दोनों के श्रमणों ने एक दूसरे को देखा। वेशभूषा और चर्या का अंतर देख उनके मन में शका उत्पन्न हुई। उन्होंने जाना कि तीर्थंकर पार्श्व ने चतुर्थांश धर्म की प्रवर्णना की है। मुनियों के लिए चार महाव्रत बतलाए हैं और महावीर ने श्रमणों के लिए पांच महाव्रतों का प्रतिपादन किया है। चार महाव्रत और पांच महाव्रत—यह अंतर क्यों? पार्श्व के श्रमणों के वस्त्र सभी रंगों के थे। महावीर के श्रमणों के वस्त्र केवल श्वेत वर्ण के ही थे। चर्या में अंतर था। यह क्यों? दोनों परंपराओं के श्रमणों के मन में सदेह उपजा। आचार्य केशी और गणधर गौतम ने यह जाना। वे अतीन्द्रिय ज्ञानी थे। दोनों एक स्थान पर मिले। श्रमण परिवार साथ था। कुमार श्रमण केशी ने गणधर गौतम से पूछा—'हमारा लक्ष्य एक है, नमान है। हम एक ही उपलक्ष्य के लिए चले हैं। फिर तीर्थंकर पार्श्व ने चार महाव्रतों की और तीर्थंकर महावीर ने पांच महाव्रतों की बात बतलाई? यह अंतर क्यों? वेशभूषा में अंतर क्यों? चर्या में अंतर क्यों? एक ही लक्ष्य के लिए प्रस्थित श्रमणों में यह अंतर सदेह उत्पन्न करता है। इनका समाधान क्या है? आप आशुप्रण हैं, इसका समाधान दें।'।

गौतम ने समाधान दिया। पहले ही चरण में कुछ उन्होंने कहा, वह बहुत ही सरलपूर्ण है। उन्होंने कहा—

किसी भी वस्तु को दया जा सकता है। जहां देखना है, वहां यह प्रश्न ही नहीं हो सकता कि किमको देखना है और किमको नहीं देखना है। किसी भी वस्तु को देखा जा सकता है, देखा नहीं है।

आकार को देखें। यह सबसे सीधा दर्शन है। कोई भी आकार सामने आया और हमने उसे देखना प्रारंभ कर दिया। आकार का दर्शन करने लग गए। हर आकृति, जो सामने आयी, उसके बाहरी रूप को देखने लग गए। हर आकृति के दो रूप होते हैं—एक बाहरी और दूसरा भीतरी। एक उसका बाहर का रूप और दूसरा उसका आन्तरिक रूप, अन्दर का रूप। ऐसी एक भी वस्तु नहीं है जिसका बाहर का रूप तो हो और अन्दर का रूप न हो। अथवा अन्दर का रूप हो और बाहर का रूप न हो। दोनों होते हैं। जहां रम होता है, वहां छिलका भी होता है। जहां छिलका होता है, वहां रम भी होता है। हम छिलके को भी देखें और रम का भी देखें। हम गूद को भी देखें और छिलके को भी देखें। बाहर और भीतर—दोनों को देखें। पहले बाहर को देखें फिर भीतर को देखें। पहले स्थूल को देखें, फिर सूक्ष्म को देखें।

पहले दर्शन में जो हमारे सामने आता है वह है स्थूल रूप। किन्तु जो पहले दर्शन में आता है उतना ही वह नहीं, उसके भीतर भी बहुत है। सूक्ष्म को भी देखें। मेरे हाथ में पेसिल है। आप इसके स्थूल रूप को देख रहे हैं। आप इसे गहराई में देखते चले जाएं। एक मिनट, दो मिनट, पांच मिनट—देखते ही चले जाएं। देखते-देखते वह स्थूल रूप नष्ट होता-ना लगेगा और उसका भीतरी रूप, सूक्ष्म रूप हमारे सामने आने लगेगा। आप देखते चले, देखते चले, देखते चले। गहराई में उतरें। इतने नये-नये पर्याय उस वस्तु के सामने आयेंगे कि आप आश्चर्यचकित रह जाएंगे।

आज मैं पेसिल के आकार को देख रहा था। उसकी आकृति पर एकाग्र हो गया। पहले उसके एक रूप को देखा, केवल स्थूल आकार दिखा। दूसरी बार दृष्टि गई तो रंग दिखा, तीसरी बार सूक्ष्म अक्षर दिखे। वे पहली बार में नहीं दिख सके थे। अब बहुत ही स्पष्ट रूप में दिखने लगे। पेसिल एक छोटी-सी वस्तु है, अपने-आप में अनन्त पर्यायों को समेटे हुए। एक बार के दर्शन ने वे अनन्त पर्याय हमारे सामने प्रकट नहीं होंगे। किन्तु हम जितनी गहराई में, जितनी सूक्ष्मता से देखते चले जाएंगे, वे पर्याय, एक-एक कर, प्रमश उद्घाटित होने चले जाएंगे। सच है, यदि हम इसी पेसिल को पांच-दस दिन तक देखते रहे तो यह पेसिल पेसिल नहीं रहेगी। हमारे लिए यह और कुछ हो जाएगी। यह मत्स्य के उद्घाटन का माध्यम बन जाएगी।

हम आकार को देखें, आकार को देखें और भीतर को भी देखें। स्थूल को देखें और सूक्ष्म को भी देखें। देखते रहे, देखते रहे। देखते ही चले जाएं। गहरे में

उत्तर देखें। देखना, केवल देखना और गहराई से देखना। हम जितनी गहराई से देखेंगे, उतने ही नये-नये पर्याय उद्घाटित होते चले जाएंगे, जिनकी प्रथम दर्शन में कल्पना ही नहीं की जा सकती। जैसे पेंसिल को देखा, वैसे ही श्वास को देखें। हमारे लिए केवल बाहर की वस्तुएँ ही नहीं हैं देखने के लिए। हमारे आसपास भी बहुत है देखने के लिए। श्वास को देखें। श्वास के कपनो को देखें। श्वास किस बिन्दु पर छू रहा है, उसे देखें। श्वास कहा तक जा रहा है, कहा मुड़ रहा है, कहा से वापस आ रहा है श्वास, और कहा प्रश्वास बन रहा है—यह सब देखें। श्वास की सघनता को देखें। मोटाई को देखें कि कितना मोटा है? श्वास कितना छोटा है? अधिक परमाणुओं को लिये हुए है या कम परमाणुओं को लिये हुए है? श्वास कितना लंबा है? उसकी लंबाई को देखें। श्वास की गति को देखें। एक ही श्वास के विभिन्न रूपों को देखते चले जाएँ।

शरीर को देखें। बहुत छोटा-सा है शरीर का आयतन, पर बहुत बड़ा खजाना है। शरीर का यत्र इतना बड़ा है कि विश्व की बड़ी-से-बड़ी फैक्टरी उसके सामने छोटी पड़ जाती है। इस छोटे-से शरीर में अनेक मशीनों का निर्माण हुआ है। यदि कोई मनुष्य निर्माण करने बैठे, तो इतने विकसित विज्ञान के युग में भी वह सफल नहीं हो सकेगा। छोटे से इस मस्तिष्क में अरबो-खरबो कोष्ठक हैं, अत्यंत सूक्ष्म। आदमी उनका निर्माण नहीं कर सकता। किसी भी आदमी की यह क्षमता और योग्यता नहीं है कि वह इतनी सूक्ष्म मशीनरी का निर्माण कर सके।

अपने पास ही इतना देखने को पड़ा है कि बाहर जाने की आवश्यकता ही नहीं है। आप मस्तिष्क के एक-एक कोष्ठक को देखना प्रारंभ करें। अरबो-खरबो कोष्ठक है। कोई स्मृति का कोष्ठक है तो कोई सवेदना का कोष्ठक है। कोई क्रोध का कोष्ठक है तो कोई क्षमा का कोष्ठक है। कोई अभिमान का कोष्ठक है तो कोई माया का कोष्ठक है। जितने आवेग, जितनी वृत्तियाँ, जितनी वासनाएँ हैं—सबके अलग-अलग कोष्ठक हैं। उन्हें देखें। आज्ञाचक्र को देखें। नासाग्र को देखें। नाभि को देखें। और भी अनेक स्थान हैं। आप उन्हें देखते चले। अनेक रहस्य उद्घाटित होते रहेंगे।

देखना केवल देखना ही नहीं है। उसका एक परिणाम भी होता है। शरीर के किसी एक स्थान को देखने का अर्थ होता है कि मन केन्द्रित हो जाता है। जैसे ही आज्ञाचक्र को देखेंगे, मन सहज ही एकाग्र हो जाएगा। क्योंकि उस स्थान की अपनी एक विशेषता है कि जैसे ही मन वहाँ जाता है, वह उसे पकड़ लेता है। स्थान पकड़ लेगा। स्थान स्वयं मन को वहाँ टिकाना चाहेगा। हमारे शरीर में इतनी नाडियाँ हैं, इतना बड़ा नाडी-संस्थान है कि हम उनको देखते ही चले जाएँ।

हमारे शरीर में अनेक ग्रन्थियाँ हैं। योग के प्राचीन आचार्यों ने उन्हें चक्र

कहा है। आज के शरीरशास्त्री उन्हें ग्लैन्ड्स कहते हैं। जापान में प्रचलित बौद्ध पद्धति 'जूडो' में उन्हें क्यूशोस (Kyushos) कहते हैं। यह एक आश्चर्यकारी बात है कि योग के आचार्यों ने चक्रों के जो स्थान और आकार माने हैं, आज के शरीरशास्त्रियों ने ग्लैन्ड्स के जो स्थान और आकार माने हैं और जूडो पद्धति में क्यूशोस के जो स्थान और आकार माने हैं—वे तीनों समान हैं। विशेष अन्तर नहीं है। तीनों की धारणा समान है।

क्र० सं०	जूडो क्यूशोस	ग्लैन्ड्स	योग-चक्र
१	टेण्डो (Tendo)	पिनिअल ग्लैन्ड	महानार चक्र
२	ऊतो (Uto)	पेच्यूटरी ग्लैन्ड	आना चक्र
३	हिचु (Hichu)	थाइराइड ग्लैन्ड	विषुद्धि चक्र
४	क्योटोत्सु (Kyototsu)	थाइमस ग्लैन्ड	अनाहत चक्र
५	सुगैत्सु (Suigetsu)	मोनार प्लेक्सस	मणिपुर चक्र
६	माइओजो (Myojo)	ऐड्रिनल ग्लैन्ड	स्वाधिष्ठान चक्र
७	सुरगिने (Tsurigane)	पेल्विक प्लेक्सस	मूलाधार चक्र

एक के बाद एक ग्लैन्ड या क्यूशोस या चक्र को देखते चले जाएँ। सबके स्थान स्पष्ट रूप से प्रतिभासित होने लगेंगे। उन्हें देखने का बहुत बड़ा परिणाम होता है।

हमारे सामने देखने के लिए बहुत चीजें हैं। यह प्रश्न व्यर्थ हो जाता है कि हम क्या देखें? देखने के लिए यह शरीर ही पर्याप्त है। शेष जगत् भी बहुत बड़ा है। इतना बड़ा है कि देखने की वस्तुओं का कभी अभाव होगा ही नहीं। देखने के लिए कोई वस्तु निकम्मी नहीं है। जिस वस्तु को हम निकम्मी में निकम्मी मानते हैं, पृथित में पृथित मानते हैं, उसके दर्शन में भी हमें सत्य का दर्शन होता है। ये वस्तुएँ निकम्मी या पृथित या खराब तब तक हैं जब तक हमारा दृष्टिकोण दूसरा होता है। जब दृष्टिकोण सत्य को देखने का हो जाता है, फिर कोई वस्तु निकम्मी नहीं है कोई वस्तु पृथित नहीं है, कोई वस्तु खराब नहीं है। अच्छी-बुरी या भेद समाप्त हो जाता है। केवल सत्य को देखने की, सत्य को देखने की बात पेय बन जाती है।

क्या देखें? यह पक्ष प्रश्न था। इस पर मैंने थोड़ी-सी चर्चा की।

अब दूसरा प्रश्न है—कैसे देखें? यह बहुत ही महत्व का प्रश्न है। देखना जितना महत्वपूर्ण है उतने अधिक महत्वपूर्ण है—कैसे देखें? इसका नीचा इतर

उत्तर देखे । देखना, केवल देखना और गहराई से देखना । हम जितनी गहराई से देखेंगे, उतने ही नये-नये पर्याय उद्घाटित होते चले जाएंगे, जिनकी प्रथम दर्शन में कल्पना ही नहीं की जा सकती । जैसे पेंसिल को देखा, वैसे ही श्वास को देखे । हमारे लिए केवल बाहर की वस्तुएँ ही नहीं हैं देखने के लिए । हमारे आसपास भी बहुत हैं देखने के लिए । श्वास को देखें । श्वास के कपनो को देखें । श्वास किस बिन्दु पर छू रहा है, उसे देखे । श्वास कहा तक जा रहा है, कहा मुड़ रहा है, कहा से वापस आ रहा है श्वास, और कहा प्रश्वास बन रहा है—यह सब देखें । श्वास की सघनता को देखे । मोटाई को देखें कि कितना मोटा है ? श्वास कितना छोटा है ? अधिक परमाणुओं को लिये हुए है या कम परमाणुओं को लिये हुए है ? श्वास कितना लंबा है ? उसकी लंबाई को देखें । श्वास की गति को देखें । एक ही श्वास के विभिन्न रूपों को देखते चले जाए ।

शरीर को देखें । बहुत छोटा-सा है शरीर का आयतन, पर बहुत बड़ा खजाना है । शरीर का यत्र इतना बड़ा है कि विश्व की बड़ी-से-बड़ी फैक्टरी उसके सामने छोटी पड़ जाती है । इस छोटे-से शरीर में अनेक मशीनों का निर्माण हुआ है । यदि कोई मनुष्य निर्माण करने बैठे, तो इतने विकसित विज्ञान के युग में भी वह सफल नहीं हो सकेगा । छोटे से इस मस्तिष्क में अरबो-खरबो कोष्ठक हैं, अत्यंत सूक्ष्म । आदमी उनका निर्माण नहीं कर सकता । किसी भी आदमी की यह क्षमता और योग्यता नहीं है कि वह इतनी सूक्ष्म मशीनरी का निर्माण कर सके ।

अपने पास ही इतना देखने को पड़ा है कि बाहर जाने की आवश्यकता ही नहीं है । आप मस्तिष्क के एक-एक कोष्ठक को देखना प्रारंभ करें । अरबो-खरबो कोष्ठक है । कोई स्मृति का कोष्ठक है तो कोई संवेदना का कोष्ठक है । कोई क्रोध का कोष्ठक है तो कोई क्षमा का कोष्ठक है । कोई अभिमान का कोष्ठक है तो कोई माया का कोष्ठक है । जितने आवेग, जितनी वृत्तियाँ, जितनी वासनाएँ हैं—सबके अलग-अलग कोष्ठक हैं । उन्हें देखें । आज्ञाचक्र को देखें । नासाग्र को देखे । नाभि को देखें । और भी अनेक स्थान हैं । आप उन्हें देखते चले । अनेक रहस्य उद्घाटित होते रहेंगे ।

देखना केवल देखना ही नहीं है । उसका एक परिणाम भी होता है । शरीर के किसी एक स्थान को देखने का अर्थ होता है कि मन केन्द्रित हो जाता है । जैसे ही आज्ञाचक्र को देखेंगे, मन सहज ही एकाग्र हो जाएगा । क्योंकि उस स्थान की अपनी एक विशेषता है कि जैसे ही मन वहाँ जाता है, वह उसे पकड़ लेता है । स्थान पकड़ लेगा । स्थान स्वयं मन को वहाँ टिकाना चाहेगा । हमारे शरीर में इतनी नाडियाँ हैं, इतना बड़ा नाडी-संस्थान है कि हम उनको देखते ही चले जाए ।

हमारे शरीर में अनेक ग्रन्थियाँ हैं । योग के प्राचीन आचार्यों ने उन्हें चक्र

कहा है। आज के शरीरशास्त्री उन्हें ग्लैन्ड्स कहते हैं। जापान में प्रचलित बौद्ध पद्धति 'जूटो' में उन्हें क्यूशोस (Kjushos) कहते हैं। यह एक आश्चर्यकारी बात है कि योग के आचार्यों ने चक्रों के जो स्थान और आकार माने हैं, आज के शरीरशास्त्रियों ने ग्लैन्ड्स के जो स्थान और आकार माने हैं और जूटो पद्धति में क्यूशोस के जो स्थान और आकार माने हैं—वे तीनों समान हैं। विशेष अन्तर नहीं है। तीनों की धारणा समान है।

क्र० सं०	जूटो क्यूशोस	ग्लैन्ड्स	योग-चक्र
१	टेंडो (Tendo)	पिनियल ग्लैन्ड	सहस्रार चक्र
२	ऊतो (Uto)	पेच्यूटरी ग्लैन्ड	आज्ञा चक्र
३	हिचु (Hichu)	पाएराइड ग्लैन्ड	विशुद्धि चक्र
४	क्योटोत्सु (Kyototsu)	थाइमस ग्लैन्ड	अनाहन चक्र
५	सुइगैत्सु (Suigetsu)	सोतार प्लेक्सस	मणिपुर चक्र
६	मायोजो (Myojo)	ऐड्रिनल ग्लैन्ड	स्वाधिष्ठान चक्र
७	सुरिगने (Tsurigane)	पैन्क्रिया प्लेक्सस	मूलाधार चक्र

एक के बाद एक ग्लैन्ड या क्यूशोस या चक्र को देखते चले जाएँ। सबसे स्थान स्पष्ट रूप से प्रतिष्ठामित होने लगेंगे। उन्हें देखने का बहुत बड़ा परिणाम होता है।

हमारे सामने देखने के लिए बहुत चीजें हैं। यह प्रश्न व्यर्थ हो जाता है कि हम क्या देखें? देखने के लिए यह शरीर ही पर्याप्त है। शेष जगत् भी बहुत बड़ा है। इतना बड़ा है कि देखने की वस्तुओं का कभी अभाव होगा ही नहीं। देखने के लिए कोई वस्तु निरुन्मी नहीं है। जिस वस्तु को हम निरुन्मी में निरुन्मी मानते हैं, पृथिवी ने पृथिवी मानते हैं, हमने दर्शन में भी हमें सत्य का दर्शन होता है। ये वस्तुएँ निरुन्मी या पृथिवी या ग्राह्य तब तक हैं जब तक हमारा दृष्टिकोण हमारा होता है। जब दृष्टिकोण सत्य को देखने का हो जाता है, फिर कोई वस्तु निरुन्मी नहीं है, कोई वस्तु पृथिवी नहीं है, कोई वस्तु ग्राह्य नहीं है। अच्छी-बुरी का भेद समाप्त हो जाता है। केवल सत्य को देखने की, सत्य को देखने की बात स्पष्ट हो जाती है।

क्या देखें? यह पहला प्रश्न था। इस प्रश्न में दो-तीन-सी सच्चाई थी।

अब हमारा प्रश्न है—कैसे देखें? यह बहुत ही महत्व का प्रश्न है। देखना जिसका महत्त्वपूर्ण है उसने अधिष्ठान महत्त्वपूर्ण है—कैसे देखें? इसका मोटा उत्तर

होगा कि आखो से देखें। यह तो ठीक है। आखो से देखना है, किन्तु केवल आखो से देखना ही पर्याप्त नहीं होगा। आखो से देखने से पहले, जो कुछ अनिवार्य शर्तें हैं देखने की, उन्हें समझना होगा। पहली शर्त है कि अनासक्त भाव से देखें। तटस्थ भाव से देखें। राग-द्वेष-रहित चेतना से देखें। यदि आसक्ति है तो ठीक दिखाई नहीं देगा। आख देखेगी, पर यथार्थ नहीं दिखेगा, कुछ और ही नजर आएगा।

एक रसिक आदमी ने स्त्री का गोल चेहरा देखा। उसे वह चाद-सा प्रतीत हुआ। भूखे आदमी ने स्त्री का गोल चेहरा देखा। उसे वह रोटी-सा लगा। एक के साथ कामासक्ति जुड़ी हुई है, एक के साथ पदार्थासक्ति जुड़ी हुई है। अब स्त्री का मुह चाद कैसे हो सकता है? वह रोटी कैसे हो सकता है?

नाटक में एक कल्पना की गयी है कि जब भी भूखा आदमी चाद को देखता है, पूर्णिमा के चाद को देखता है, तो उसकी आखो में गोल-गोल रोटी तैरने लगती है।

हम आखो से देखते हैं, पर जो है वह दिखाई नहीं देता। उसके साथ जो हमारी आसक्ति जुड़ी होती है, वह दिखाई देने लग जाती है। बहुत बार असुन्दर सुन्दर दिखाई देता है और सुन्दर असुन्दर दिखाई देता है। जिसके साथ आसक्ति जुड़ी हुई होती है वह असुन्दर भी सुन्दर प्रतीत होगा। जिसके साथ घृणा जुड़ी हुई है, तिरस्कार का भाव जुड़ा हुआ है, वह सुन्दर भी असुन्दर दिखाई देगा। आखें बेचारी यथार्थ को कहा देख पाती हैं। आखो पर आवरण पड़ा है आसक्ति का, राग-द्वेष का, प्रियता-अप्रियता का। जब तक यह आवरण दूर नहीं होता, आसक्ति नहीं मिटती, राग-द्वेष नहीं मिटता, प्रियता और अप्रियता का भाव नष्ट नहीं होता, तब तक आखें यथार्थ को नहीं देख पाती। जो है उसे उसी रूप में नहीं देख पाती। आदमी अच्छा है। वह हमें बुरा दिखाई देता है, हम उसे बुरा मान लेते हैं। आदमी बुरा है। वह हमें अच्छा दिखाई देता है, हम उसे अच्छा मान लेते हैं। क्योंकि अच्छा मानने और बुरा मानने के साथ दूसरी भावना काम कर रही है। इसलिए अनासक्त भाव से देखें, तटस्थ भाव से देखें, केवल यथार्थ दीखेगा। जो घटित हो रहा है, उसे ही देखें। किसी चिन्तन या भावना या सवेदना को साथ में न जोड़े। यह अनासक्त भाव से देखना, राग-द्वेष-रहित चेतना से देखना, तटस्थ भाव से देखना, जो जैसा है उसे वैसा ही देखना—यह है हमारा देखने का प्रकार।

जब अनासक्त चेतना जागृत हो जाती है तो फिर हम किसी भी माध्यम को काम में ले सकते हैं। आख एक माध्यम है। स्थूल विषय, जो आख के माध्यम से दृश्य है, उन्हें हम आख से देखें। जो मन से देखे जाने योग्य है, उन्हें हम आख मूदकर मन से देखें। यदि आखें खुली रखकर देखना चाहे तो भी हम देखें। भीतर देखें।

यह है 'अनिमेष दर्शन'। किसी वस्तु को एकटक देखें। आँखें खुली हैं, उन्हें खुली रहने दें। पनक या पपराग। एकटक देखें। यह होगा 'अनिमेष दर्शन'—एकटक देखना। तब और दृष्ट्योग में हमें 'श्राटक' कहा गया है। श्राटक का अर्थ है—एक बिन्दु की अपनक दृष्टि में देखना, निरन्तर देखना।

तीसरा प्रश्न है—क्यों देखें ? देखना चेतना का मूल स्वभाव है। मोचना बुद्धि का काम है। बुद्धि चेतना की एक शक्ति है। विचारना उसका एक आलोक है। देखना अज्ञान चेतना का काम है। जब चेतना अनावृत होनी है तब केवल दर्शन होता है, चिन्तन नहीं होता। देखना हमारा स्वभाव है, इसलिए क्यों देखें—यह प्रश्न ही नहीं होता। हम अपने स्वभाव में कम परिचित हैं, इसलिए यह प्रश्न होना अस्वाभाविक भी नहीं है। जितना गहरा और स्थिर देखते हैं, उतनी ही एकाग्रता होती है। उतनी ही समाधि पुष्ट होती है। समाधि का सबसे श्रेष्ठ उपाय है देखना। किसी एक बिन्दु या लक्ष्य पर मन को स्थिर करें और निरन्तर देखते जाएं। कुछ ही क्षणों में निश्चिन्ता पटित हो जाएगी, समाधि का अनुभव होने लगेगा। अतः ही निरन्तरता जैसे-जैसे बढ़ेगी, वैसे-वैसे समाधि पुष्टि होती चली जाएगी।

एकाग्रता और निश्चिन्ता के जितने साधन हैं—मन, जप, श्वास-निरोध, एकाग्र विचार का अवलोकन आदि—वे सब स्वाभाविक नहीं हैं। इनमें कुछ विशेष प्रयास या प्रयत्न करना होता है। देखना स्वाभाविक है। उसमें किसी साधन विचार या नियम या सहारा लेना आवश्यक नहीं होता। मन को बलपूर्वक नियोजित करने की स्थिति भी नहीं आती। केवल मन का नियोजन करना होता है। उसमें ताज की प्रभाव उद्बुद्ध हो जाता है और छिपी हुई शक्ति प्रकट हो जाती है। स्वभाव की अनुभूति, वैतन्य का साक्षात्कार, स्थूल में छिपे हुए सूक्ष्म का प्रत्यक्षीकरण, आनन्द और शक्ति की अनुभूति सतत दर्शन के द्वारा ही हो सकती है। इसलिए देखने का अर्थ बहुत गभीर और बहुत जटिल नहीं है, बहुत भीमानीय भी नहीं है।

दूसरा (देखने) के तीसरा प्रश्न है—क्या देखें ? क्यों देखें ? क्यों देखें ? इन तीनों प्रश्नों की सक्षिप्त सही प्रस्तुति है।

यह दूसरा प्रश्न है—साधना। मोचना विचार करना, चिन्तन करना। विचार ही मन्त्र की उपस्थिति या वस्तु वशा साधन है। व्यर्थ नहीं है। विचार की व्यर्थता होती है। विचार की भी साधकता है। विचार की व्यर्थता तब होती है जब वह किसी एक विषय पर केन्द्रित नहीं होता। केवल विचार करते चले जाते हैं, दूसरे विचार की व्यर्थता होती है। समसंसार आदमी और साधन आदमी में अन्तर मात्र ही है बहुत बड़ा अंतर नहीं है। छोटा-सा अंतर है। जो साधनी, जब चाह सदा अपना विचारों पर नियंत्रण कर सकता है, वह होता है, समसंसार आदमी।

जो आदमी अपने विचारों पर नियंत्रण नहीं कर सकता, वह होता है पागल। समझदार आदमी भी विचारता है और पागल आदमी भी विचारता है। आप न मानें कि पागल सोचता-विचारता नहीं। वह भी सोचता-विचारता है। किन्तु जो विचार उसके मन में आ गया, उसे वह छोड़ नहीं सकता। वह विचार की पकड़ में आ जाता है। उस विचार का सातत्य चलता रहता है, छूटता नहीं। तो जो विचार की पकड़ में है, जो विचार को छोड़ नहीं पाता वह पागल है और जिसमें विचारों को छोड़ने की क्षमता है, विचारों को बदलने का सामर्थ्य है, वह समझदार है। वस, इतना-सा अन्तर है। छोटा-सा फर्क है। एक छोटी-सी, पतली-सी सूक्ष्म रेखा है दोनों के बीच।

एक विषय पर विचार करते-करते, जब चाहा तब विषय बदल देना और दूसरे विषय में चला जाना—यह क्षमता बहुत उपयोगी है।

हम विचार के द्वारा ही सत्य को समझ सकते हैं, सत्य को जान सकते हैं। इस विचार-ध्यान के द्वारा बहुत बड़े-बड़े तथ्यों का अनुसंधान किया गया है। एक पद्धति रही है प्राचीन, जो प्रायः योग की सभी शाखाओं में मिलती है। आचार्य शिष्य को एक कोई समस्या दे देता है और कहता है—इसका समाधान ढूँढो। कोई पुस्तक में नहीं ढूँढना है। पुस्तक उसमें सहयोगी बन भी नहीं सकती। एक विचार दे दिया। एक समस्या दे दी। उस पर विचार करते रहो। उस पर चिन्तन करते रहो। एक दिन, दो दिन, दस दिन—जब तक कि उसका समाधान न मिले, विचार करते रहो, चिन्तन करते रहो। इस प्रक्रिया से अनेक दूर की बातों का पता लगाया गया, अतीत की घटनाओं का पता लगाया गया और भविष्य में घटित होने वाली घटनाओं को जाना गया।

एक पत्थर का टुकड़ा हाथ में ले लिया। यह पत्थर किन तत्वों से बना है—यह खोजना है। इस प्रश्न का उत्तर पाना है। यह पत्थर किन-किन अवस्थाओं में गुजरा है—यह जानना है। एक समस्या सामने आ गयी। पत्थर को ले लिया। विचार प्रारंभ हुआ। विचार चलता रहा, चलता रहा, चलता रहा। कहीं नहीं रुका। एक ही विचार। आते-आते एक स्थिति ऐसी आती है कि पत्थर अव्यक्त रूप में अपना मारा इतिहास बता देता है, कह देता है।

एक शब्द है। हमें उसके अर्थ को जानना है। हमने उसके अर्थ को सोचना शुरू किया। शब्द अपने आप कोई अर्थ नहीं बताता। किन्तु हमने उसको एक समस्या बनाकर ले लिया। उस पर चिन्तन करते चले, चिन्तन करते चले। एक समय ऐसा आता है कि वह शब्द अपने आप अर्थ बता देता है।

महर्षि चरक आयुर्वेद के पुरस्कर्ता थे। वे जंगल में चले जाते। पौधों के मामलों में बैठकर कहते—‘अरे, तुम मुझे बताओ, तुम्हारा उपयोग क्या है? तुम किम कीमारी में काम आते हो? तुम्हारा परिणाम क्या हो सकता है? बताओ!’

बपनी जवानी अपनी गाया मुनाओ।' इन विचारों में वे तन्मय हो जाते। इसी तन्मयता की वजह से पगबान्न हो जाते। पगबान्न के चरण बिन्दु पर पहुँचते ही वह पौधा या वृक्ष अपने सारे गुण-धर्म बना देता। चरण जान जाते। वह एक नृत्य पटना हो जाती। वृक्ष नहीं उगता था। पौधा नहीं बोलता था। किन्तु उस तन्मयता के आधार पर, चिन्तन चलने-चलते, मन की इसी गहरी पकड़ हो जाती कि मन सूक्ष्म पर्यायों का साक्षात्कार कर लेता है। अपने आप सारे पर्यायों का उद्घाटन हो जाता है। यह विचार की प्रक्रिया, तन्मयता को जानने की बहुत सशक्त प्रक्रिया है। इसके द्वारा अनेक रहस्यों का उद्घाटन हुआ है। आज भी अनेक रहस्यों का उद्घाटन किया जा सकता है। जैन परिभाषा में उसे 'धर्म्य ध्यान' कहा है।

दो ध्यान शुभ माने जाते हैं—धर्म्य ध्यान और शुक्ल ध्यान। शुक्ल ध्यान का अर्थ है—सत्यता को देखना। यहाँ आत्म-साक्षात्कार की बात आ जाती है। धर्म्य-ध्यान या तन्मयता है—वस्तु का स्वभाव। यहाँ धर्म नहीं, धर्म्य है। धर्म-उद्धर्म, ये शब्द नहीं हैं। ये दोनों आचार से संबंधित हैं, आचरण से संबंधित हैं। धर्म्य शब्द में आकाश संबंध नहीं है। धर्म्य या अर्थ है—वस्तु-स्वभाव। वस्तु के स्वभाव की विचार के द्वारा जानना, विचार के द्वारा जानना, चिन्तन के द्वारा जानना—यह है धर्म्य ध्यान की प्रक्रिया। इनके द्वारा वस्तु के गुण-धर्म जाने जा सकते हैं। हम जान सकते हैं कि वस्तु के गुण क्या हैं? दोष क्या हैं? इनके द्वारा वस्तु के गुण-दोष जाने जा सकते हैं। वस्तु का आकार जाना जा सकता है। वस्तु की प्रकृति जानी जा सकती है। वस्तु का भीतरी स्वरूप, सूक्ष्म स्वरूप जाना जा सकता है। यह सारा है—विचार ध्यान या विचार ध्यान या चिन्तन ध्यान। इसका तात्पर्य है—विचार-प्रधान ध्यान, चिन्तन प्रधान ध्यान। हम ऐसा न मानें कि मोक्षता ध्यान नहीं है, विचार करना ध्यान नहीं है। विचार करना भी ध्यान है, मोक्षता भी ध्यान है। परन्तु विचार करना ध्यान तब बनता है जब वह विचार एक दिशा-प्रवाही हो, विचार हुआ या छिन्न हुआ न हो। एक दिशा में बहने वाला पानी धारा बन जाता है। धारा चाहिए। ध्यान के लिए धारा होना बहुत जरूरी है। छिन्न विचार या छिन्न पानी धारा नहीं बन सकता। बने ही बिगड़े विचार प्रवाह नहीं हो सकते। वे विचार जब केन्द्रित हो जाते हैं, एक दिशावादी हो जाते हैं तब ध्यान बन जाते हैं।

विचार भी ध्यान है। निश्चित भी ध्यान है। ध्यान दोनों हैं। दोनों का अभाव-अज्ञान महत्त्व है। एक दिशा में प्रवाहित होने वाले विचार ध्यान है। यह है विचार-ध्यान। हमन की अभिधा है निश्चित ध्यान। यहाँ विचार नहीं होता, केवल ध्यान होता है। होता जरूरी है कुछ न कुछ। यह न मानें कि निश्चित ध्यान में कुछ भी नहीं होता। कुछ नहीं होता यह मूर्खों की स्थिति है, ध्यान की स्थिति नहीं है। ध्यान में कुछ न कुछ उद्वेग या लक्ष्य या विषय होता है। एक

प्रश्न है कि एक दिशा में हम सोचते हैं, वह ध्यान होगा या हम देखते हैं, वह ध्यान होगा ? एक दिशा में सोचना विचार-ध्यान है और देखना निर्विचार ध्यान है। ध्यान दोनों है।

प्रेक्षा ध्यान में दोनों के लिए अवकाश है। प्रेक्षा का अर्थ है—निर्विचार ध्यान, देखने का ध्यान। प्रेक्षा-ध्यान का पहला अंग है देखना। इसमें हम देखते हैं, विचार नहीं करते। शरीर को देखना है, विचार नहीं करना है। शरीर में जो कुछ घटित हो रहा है, उसे देखना है। कहा स्पन्दन है ? कहा चंचलता है ? कहा शब्द निकल रहा है ? कहा धड़कन है ? कहा कौन-सा अवयव सक्रिय है ? जो कुछ हो रहा है, उसे देखना है। केवल देखना है, सोचना-विचारना कुछ भी नहीं है। हमारे शरीर के भीतर अनेक प्रकार की क्रियाएँ सतत हो रही हैं। अनेक प्रकार के शब्द हो रहे हैं। हम उन क्रियाओं को नहीं जानते, उन शब्दों को नहीं सुन पाते। क्योंकि बाहर से इतने शब्द आ रहे हैं कि उन सूक्ष्म शब्दों को सुनने का अवसर ही नहीं मिलता। शरीर में अनेक शब्द हो रहे हैं। ध्यान से सुनें, वे सुनाई देंगे। हृदय की धड़कन टिक्-टिक् आपको सुनाई देगी। रक्त का प्रवाह निरंतर बह रहा है। उसका शब्द भी आप सुन सकेंगे। आपको सूक्ष्मता में जाना होगा। पूर्ण एकाग्र होना होगा, तभी ये सूक्ष्म आवाजें सुनाई देंगी। प्रेक्षा-ध्यान है—केवल देखना, सोचना-विचारना कुछ भी नहीं।

प्रेक्षा-ध्यान का दूसरा अंग है—अनुप्रेक्षा। अनुप्रेक्षा का अर्थ है—ध्यान में जो कुछ हमने देखा, उसके परिणामों पर विचार करना। 'अनु' का अर्थ है—बाद में होने वाला। ध्यान में जो देखा, प्रेक्षा में जो देखा, देखने के बाद उसकी प्रेक्षा करना, परिणामों पर विचार करना, यह है अनुप्रेक्षा। 'अनु' अर्थात् बाद में, प्रेक्षा अर्थात् विचार करना। जैसे—हमने देखा कि शरीर के अमुक भाग में स्पन्दन हो रहा है। परमाणु आ रहे हैं, जा रहे हैं। परमाणुओं का उपचय हो रहा है, अपचय हो रहा है। परमाणु घट रहे हैं, बढ़ रहे हैं। यह सारा देखा। अब सोचना है, इसका परिणाम क्या होगा ? हम अनित्य अनुप्रेक्षा करेंगे कि जहाँ परमाणुओं का स्पन्दन है, आना-जाना है, वह नित्य नहीं हो सकता, अनित्य होगा तो हम समझ लेंगे कि शरीर अनित्य है। शरीर अनित्य है—इसे जानने का आधार क्या है ? जानने का आधार है—प्रेक्षा। जब हमने प्रेक्षा में यह देखा कि शरीर में स्पन्दन है, कपन है, गति है, परमाणुओं का आना-जाना है, परमाणुओं का चयन-अपचय है, इसका अर्थ है कि वह अनित्यधर्मा है। इस अनित्यता का अनुभव करना, विचार करना, चिन्तन करना—यह है अनुप्रेक्षा।

प्रेक्षा और अनुप्रेक्षा—दोनों साथ-साथ चलेगे। हम प्रेक्षा भी करेंगे। अनुप्रेक्षा भी करेंगे। निरंतर प्रेक्षा नहीं हो सकती। निरंतर अनुप्रेक्षा भी नहीं हो सकती। कभी प्रेक्षा करें, कभी अनुप्रेक्षा करें। पहले प्रेक्षा करें, फिर अनुप्रेक्षा करें। पहले

देवे, हिन उमरे परिणामो पर दिखाने के चिन्तन करे, और ओ निष्कर्ष निकाले
उपम प्राप्त होए ।

ध्यान के दो प्रकार हैं—प्रेक्षा और अनुप्रेक्षा । हम देवे जी सोचें । हम दोनों
प्रकार के ध्यान का अध्ययन केवल सत्य का बोध करे, यथार्थ को जानें, समझे
और सत्य भाव में अन्तर्गत हो जन्म ले सकें । हमने प्रेक्षा-ध्यान की सफलता प्राप्त
ही होगी । प्रेक्षा ध्यान का प्रयोजन ही है कि हम ध्यान की महारत में जाकर
सत्य और सम्यक् प्रकार में चिन्तन करने का अभ्यास कर सकें और सत्य का
साक्षात् कर सकें ।

शरीर को साधें

पहले पाँवर हाउस बनता है। फिर तार खींचे जाते हैं। फिर विजली उन तारों में प्रवाहित होती है और फिर बल्ब में प्रकट होती है। विजली तब तक प्रकट नहीं होती जब तक बल्ब न मिले। हम केवल विद्युत् प्रवाह (करंट) पर ही ध्यान केन्द्रित नहीं करते, किन्तु वह जिसमें अभिव्यक्त होता है उस पर भी पूरा ध्यान केन्द्रित करते हैं।

हमारा शरीर शक्तियों की अभिव्यक्ति का सबसे शक्तिशाली माध्यम है। हम यदि केवल शक्तियों पर अपना ध्यान केन्द्रित करें और उन शक्तियों के अभिव्यक्त होने के माध्यम पर ध्यान केन्द्रित न करें तो इससे भयकर भूल और कोई नहीं होगी। शरीर माध्यम है। उसकी उपेक्षा करना भीषणतम भूल होगी।

सबसे पहले हमें इस बात पर ध्यान देना होगा कि हमारा शरीर प्रकट होने वाली शक्तियों को झेल पाने में समर्थ है या नहीं? सशक्त है या नहीं? इसमें क्षमता है या नहीं? यदि वह सशक्त नहीं है, सक्षम नहीं है तो किसी भी शक्ति का उसमें अवतरण नहीं होगा। कोई भी शक्ति अभिव्यक्त नहीं होगी। दुर्बल शरीर से किसी भी शक्ति का अवतरण नहीं होता। हमारे शरीर के जितने शक्ति-केन्द्र हैं वे पूरे शक्तिशाली बन जाते हैं तभी उसमें किसी विशेष शक्ति का अवतरण हो सकता है। इस दृष्टि से मैं एक तथ्य आपके समक्ष प्रस्तुत कर रहा हूँ कि हम शरीर के प्रति उदासीन न हों, उसके प्रति घृणा का भाव न रखें। हम शरीर से प्रेम करना सीखें। प्रेम करें और इसलिए करें कि यह शरीर ही हमारी सारी सफलताओं का माध्यम है, सबसे बड़ा और शक्तिशाली माध्यम है। इस शरीर के बिना कुछ भी नहीं हो सकता। सबसे पहले हम शरीर को समझें और शरीर में रहे हुए विभिन्न शक्ति-केन्द्रों को समझें, चैतन्य-केन्द्रों को समझें।

शरीर क्या है? सामान्यतः यही समझा जाता है कि मांस, रक्त और गदगी का पुतला है शरीर। इसमें है—हड्डियाँ, वसा और मज्जा। बड़ा बीभत्स रूप है, जिसे देखते ही मन घृणा से भर जाता है। शरीर का बीभत्स रूप हमारे सामने

मरता है। "मन वैराग्य की दृष्टि व गरीब के बीभत्स रूप को देखने का प्रयत्न किया। यह दृष्टिकोण गलत नहीं है। यह गलत है कि गरीब ऐसा ही है, बीभत्स है। हमने साठ नार दिखाई नहीं देता। वह जिन मान धानुओं व निपटन है वे सारी गलत हैं। यह गरीब गरीब है, बीभत्स है, विरुद्ध है, हम कोई मन्द नहीं है। किन्तु यह भी तो दृष्टन का एक कोण मात्र है। दूसरा-दूसरा कोण भी हो सकते हैं। किसी भी वस्तु का देखने का एक कोण नहीं होता। जब हम वस्तु को एक ही कोण से देखते हैं, तब हम एकानि हो जाते हैं। हमारा दृष्टिकोण मिथ्या बन जाता है। दृष्टिकोण सत्य व सत्य है जब हम उस वस्तु को अनेक कोणों से देखें। जब हम अनेक कोणों से देखते हैं, तब होता है हमारा ज्ञान, अन्यथा दृष्टि गलती है। यह भी दूसरी दृष्टि गलती है। वह मिथ्या बन जाती है।

गरीब को देखने का दूसरा दृष्टिकोण भी है। वह यह है कि गरीब जितना गरीब है, उतना भाग्यशून्य हमारे लिए तो दूसरा पदार्थ नहीं है। मृत वस्तु नहीं है। परमात्मा की, चैतन्य की या मस्तिष्क की अभिव्यक्ति काई एक सत्यता है तो यह गरीब भी सत्यता है। यदि ही नेदवनामी देना है तो वह समस्त गरीब के विना नहीं देना।

जबतक आत्मा की मस्तिष्क है उसकी निरावस्था अवस्था है। हम अवस्था में पाते हैं ना आस्था दूर हो जाते हैं और पूर्ण चेतना, अष्ट चेतना का उदय हो जाता है। किन्तु हम ज्ञान के प्रारंभ होत व लिए भी एक मत है। हम कोई गरीब अवस्था में से अवस्था को ही नहीं देख सकते। यह वह है कि जो गरीब अवस्था में सत्यता को देख सकते हैं। यही सत्यता व अवस्था को देख सकते हैं। हम गरीब याता मनुष्य ही देखती हो सकते हैं, हम नहीं। अवस्था में सत्यता व सत्यता ही सत्यता है, गरीब-मनुष्यता है। हम अवस्था में सत्यता व सत्यता ही सत्यता है। हम गरीब याता मनुष्य ही देखती हो सकते हैं। हम गरीब याता मनुष्य ही देखती हो सकते हैं।

शक्ति नहीं है। पतले कपड़े में भारी चीज डालने से कपड़ा फट जाता है। जितना भार है, उस भार को उठाने की, झेलने की जिसमें क्षमता है, वही उस भार को उठा सकता है, झेल सकता है।

शरीर का सहनन, शरीर की संरचना यदि दुर्बल है, हमारा स्नायु-संस्थान दुर्बल है, कमजोर है और यदि उसमें केवल्य जैसी शक्ति का अवतरण हो जाए तो शरीर फट जाएगा। उसे झेल नहीं पायेगा। चूर-चूर हो जायेगा। केवल्य की बात तो दूर, छोटी-मोटी शक्ति के अवतरण को भी वह झेल नहीं पायेगा। चूर-चूर हो जाएगा।

मस्तिष्क में एक चक्र है—सहस्रार। वह शक्ति-केन्द्र है। कोई दुर्बल व्यक्ति उस शक्ति-केन्द्र पर ध्यान करता है। ध्यान के साथ वह चक्र सक्रिय हो जाता है। उसकी सक्रियता गर्मी पैदा करती है, ताप और ऊर्जा पैदा करती है। वह गर्मी इतनी तीव्र होती है कि दुर्बल शरीर उसे सह नहीं सकता, झेल नहीं सकता। आदमी पागल हो जाता है।

सामान्यतः बताया जाता है कि सहस्रार चक्र पर ध्यान करो, मन को एकाग्र करो। परन्तु साथ में यह भी ध्यान रखना आवश्यक है कि किस अवस्था में उस केन्द्र पर ध्यान करना चाहिए। जब तक हम आज्ञाचक्र को नहीं साध लेते, आज्ञाचक्र पर ध्यान केन्द्रित करने की क्षमता का विकास नहीं कर लेते और सीधा सहस्रार चक्र पर ध्यान केन्द्रित करने के प्रयत्न में लग जाते हैं तो अनर्थ घटित हो सकता है। लाभ के बदले अलाभ हो सकता है। वह प्रयत्न सार्थक नहीं होगा, क्योंकि उस तीव्र ताप को झेल सकने की क्षमता हमारे शरीर में नहीं है। अनेक ध्यान-साधक पागल हो जाते हैं। यह ध्यान का दोष नहीं है। यह स्वयं ध्यान-साधक का दोष है, क्योंकि वह इस बात को नहीं जानता कि कब, किस स्थिति में, कहा ध्यान करना चाहिए? पहले किस शक्ति का विकास करना चाहिए और किस शक्ति का बाद में विकास करना चाहिए? जहाँ यह ज्ञान नहीं होता, वहाँ तनाव बढ़ता है, ताप बढ़ता है, लाभ के बदले नुकसान होता है।

हम इस बात को भी समझें कि शरीर की शक्तियों के विकास का भी एक क्रम है। शरीर को हमें साधना है तो उन शक्तियों का क्रमिक विकास करना होगा। सबसे पहले हम बैठना सीखें। शरीर को साधने का पहला चरण है—बैठना सीखना। यह बहुत ही महत्वपूर्ण है। इसी के आधार पर आसनो का विकास हुआ है। हजारों-हजारों प्रकार बैठने के वतलाए गए हैं। एक-एक नहीं, हजारों प्रकार। बहुत छोटी-सी बात लगती है यह कि हम बैठने पर इतना ध्यान क्यों दें? इतने प्रकार की क्या जरूरत है? आसनो के इतने भारी विकास की क्या आवश्यकता थी?

एक छोटी-सी बात है—बैठने की। आदमी जैसा चाहे वैसा बैठ जाए। किन्तु

जब मरीच या ताँदा है और मरीच ने त्रिजिह्व ब्रह्मिण्या या अवतरण बनाता है तो रेटने की शक्ति को महत्त्व देना ही होगा। कैसा बँटें, उसे समझना होगा।

मीधे पड़े। गीद की हट्टी मीधी रह। श्रीवा मीधी रह। पीछे का पूरा भाग—मुपुम्ना त मिर स लेका मूलाधार तक, पुना तक का भाग—पूरा का पूरा मीधा रह। यह ताँदा है। सामान्यत आदमी मीधा नहीं बँटता—या तो यह आता है और मुकुर बँटता या पीछे की ओर मुकुर बँटता या अकड़कर बँटता। यह मीधा नहीं बँटता। ताँदा की दृष्टि में मीधा बँटना बहुत आवश्यक है। मीधा बँटने का अर्थ ही है कि हमारी प्राणधारा में कोई अवरोध उत्पन्न नहीं होता। प्राणधारा का सबसे अधिक प्रवाह पृष्ठ-रज्जु में, मुपुम्ना में होता है। गीद की हट्टी पानी है। उसमें मुपुम्ना पानी है। यह मध्यमानी है। उसमें प्राण का प्रवाह होता है। यदि हम देहे रेटने हैं तो प्राण के प्रवाह में अवरोध उत्पन्न होता है अकड़कर बँटता है तो भी प्राण के प्रवाह में अवरोध उत्पन्न होता है। हम धर-धर मुकुर हैं तो भी प्राण के प्रवाह में अवरोध उत्पन्न होता है। मीधे बँटने से यह अवरोध उत्पन्न नहीं होता। इसीलिए कहा गया है कि मीधे बँटो। गीद की हट्टी का, मुपुम्ना का केवल ताँदा की दृष्टि में ही मूल्य नहीं है, स्वाम्य की दृष्टि में भी बहुत मूल्य है। आपूर्ति के आचार्यों ने कहा तक किया है कि नाशन करने पर मीधे बँटें, देहे मरे जायें। चीने तो टूटें जायें। छीरें तो टूटें जायें। काँट भी मरीच की शक्ति पर, तब गीद की हट्टी मीधी रह, देरी जायें।

हमारे स्वाम्य का मूल आधार है—मुपुम्ना की स्वस्थता। गीद की हट्टी यदि स्वस्थ है, ठीक है तो सारे स्वाम्य में काँट गहरती नहीं जाती और यदि वह भ्रष्ट है, ठीक नहीं है तो उसका असर समूचे मरीच पर आगता। आद त्रिजिह्व जगत् में जाता आता है कि गीद की हट्टी की विवृति के कारण ही त्रिजिह्व उत्पन्न होती है। इसलिए किसी भी बीमारी की उत्पत्ति में त्रिजिह्व का बीमारीयता नहीं है, वेदल गीद की हट्टी की विवृति का दो बीमारी हीका है आगता। यह भी त्रिजिह्व की एक पद्धति है।

नहीं साधा, वह साधना करता हुआ भी अपने प्रयत्न में सफल नहीं हो सकता ।

हमारे शरीर में अनेक चैतन्य-केन्द्र हैं, जहाँ चेतना विकसित है, प्रकट है। इन केन्द्रों के माध्यम से विशेष शक्तियों का अवतरण होता है। हम उन केन्द्रों को साधें, विकसित करें। जब तक हम उनको विकसित नहीं करेंगे, तब तक उनका उपयोग नहीं हो सकेगा। एक कहानी है, किन्तु वह इस तथ्य को स्पष्ट करने वाली है।

एक भाई अपनी बहन के घर गया। भोजन का समय हुआ। न जाने बहन के मन में क्या बात उत्पन्न हुई, उसने थाली में गेहूँ परोसे और उसे भाई के सामने रख दी। भाई प्राकृतिक चिकित्सा नहीं करवा रहा था कि कच्चे गेहूँ खाए। परन्तु बहन ने परोसा। भाई ने देखा। वह बोला—‘बहन ! यह क्या ? ये कैसे खाए जा सकते हैं ?’ बहन बोली—‘भैया ! मैंने मूल वस्तु परोसी है। सारे खाद्य इसी से बनते हैं। यह मूल खाद्य है। मैंने सोचा—भाई घर आया है। उसे मूल का ही भोजन कराऊँ।’ भाई ने सुना। बिना कुछ खाए उठ गया। बेचारा खाता भी तो क्या ?

कुछ महीने बीते। बहन की लड़की के विवाह का प्रसंग आया। बहन के घर उसने एक पूडा भेजा। भाई के घर से कुछ आया देख, बहन प्रसन्न हुई। उसने पूडा खोला। उसमें रूई थी। केवल रूई। बहन को कुछ भी समझ में नहीं आया। वह बढिया कपड़ों की आशा लगाए बैठी थी। पर मिली उसको केवल रूई। कुछ दिनों बाद भाई भी आ गया। बहन ने पूछा—‘यह क्या मज़ाक ! विवाह में रूई का क्या प्रयोजन ? भेजने थे कपड़े और भेजी रूई। यह क्यों ?’ भाई बोला—‘बहन ! मैंने मूल भेजा है। सारे कपड़े इसी रूई से बनते हैं। मैंने सोचा—कपड़ों का क्या भेजना। बहन के घर विवाह है। कपड़ों का मूल ही भेज दूँ, इसीलिए रूई भेजी है। यह सब कपड़ों का मूल है।’

सारा भोजन गेहूँ से बनता है और सारे कपड़े रूई से बनते हैं, यह सही है, पर बात अधूरी है, पूरी नहीं। मैं भी मानता हूँ कि गेहूँ से भोजन बनता है और रूई से कपड़े बनते हैं किन्तु केवल गेहूँ से न पेट भरता है और केवल रूई से न लज्जा का निवारण होता है और न सर्दी-गर्मी से बचाव ही होता है। गेहूँ से भोजन बनाना होता है, तब भूख मिटती है। रूई से कपड़ा बुनना होता है तब लज्जा का निवारण हो सकता है और सर्दी-गर्मी से बचाव हो सकता है। पेट तभी भरेगा जब गेहूँ से रोटी बनाकर खायी जाएगी। सर्दी-गर्मी से तभी बचाव हो सकता है जब रूई से कपड़ा बुन लिया जाता है।

हमारा शरीर मूल है, कच्ची सामग्री है। इससे हम जो चाहे बन सकते हैं, प्राप्त कर सकते हैं। इसमें हमारे सभी शक्ति के केन्द्र और चैतन्य के केन्द्र मौजूद हैं कि जहाँ से हम वर्तमान को भी देख सकते हैं, अतीत को भी देख सकते हैं और

अभिप्रेत का भी पक्ष चलता है। जिस व्यक्ति के व्यवसाय के बाढ़ हम अपने माघ को पक्ष भी बना सकते हैं और अपनी छाती पर से मोटा और हाथी का भी निम्नराग बनाने हैं।

जो माघ हम प्रकार से प्रयोजन करने हैं, जिसकी छाती के ऊपर से दूर निरन्तर जाता है, पर फटी नहीं रहता, मरीच का पक्ष बनना भी नहीं टटता, वह कैसे सम्भव होता है? यह होता है। जिस व्यक्ति ने अपने माघ को माघ किया, वह माघ भी बनता है। उसका कृच्छ्र भी नहीं मिटता। ऐसा होता है। वह कच्चे मांस के समान कृच्छ्र भी नहीं हो सकता। मरने मरीच से ऐसा नहीं हो सकता। मरने मरने से पेट नहीं बनता। मरने मरने से मरीच-मरीच नहीं मिलती। पेट भरने के बिना, पत्र बनने के बिना श्री-श्री नैमारी की भी उम्मीद होती है। गरी बात माघ से माघ का है। मरीच का माघ जेबे की लगता है। उन व्यक्ति-नेत्री और पत्र पत्र के माघ। शिवालय का जेबे की लगता है। पूरी नैमारी की उम्मीद है। माघ का भी पत्र से मरीच का माघ का लगता लगता लगता है।

मरीच का माघ। मरीच के पत्र अन्तर का जो व्यक्ति जो अन्तर के व्यवसाय की जो धमका है, अभिव्यक्ति की जो धमका है, उस पत्र का जाना व्यक्तिमात्री का से कि पत्रों व्यक्ति का व्यवसाय हो सके, विगत पत्र की अभिव्यक्ति हो सके और उसका हम उपराग कर सकें।

मरीच का माघ पत्र का एक उत्तर है—आगत। आपने सुना होगा कि भासात् मरीच माघ-पोला दिन-रात सब घर के घड़े का जेबे। घड़ा राना भी एक लगता है। माघी-मरीच उबल आता न घंटा का गान-भर घंटे रहते। पत्र भविष्य दिनांक का, पर एही उगी रहती। ये केवल पत्र के आधार पर पूरी बात, पूरा दिन घंटे रहते। यह घंटा और घंटा परका न पत्रों पत्रों माघ का रूप है, मरीच का रूप है। उनके अपन मरीच को माघ के बिना विभिन्न आगत का माघ का होता है। वह व्यवसायिक और व्यवसाय लगता है कि कोई माघ का पत्र सब समय लगता ही लगता न घंटा रह सके। यह व्यवसायिक व्यवसाय है पर पत्र पत्रों नहीं है। आगतों काई वह बिना सब भव न पत्र पत्र का पत्र न पत्र दिनांक, पत्रका पत्रका—यह पत्र। व्यवसायिक व्यवसाय है। पर कि माघ मरीच का माघ है उनके बिना वह सब व्यवसाय नहीं है,

अचल खड़े रहे। क्या यह संभव है कि एक व्यक्ति एक वर्ष तक, पूरे बारह महीने तक खड़ा रह सके ? हिले-डूले नहीं। असंभव-सा लगता है। सब ऐसा नहीं कर सकते। किन्तु जिस व्यक्ति ने अपनी शक्तियों को जागृत करने के लिए, अपने शक्ति केंद्रों को विकसित करने के लिए, प्रकट करने के लिए, शरीर को साध लिया, वह व्यक्ति ऐसा कर सकता है। ऐसा हो सकता है। इस स्थिति को नकारा नहीं जा सकता। हम यह न मानें कि वह संभव नहीं है किन्तु यह मानें कि हमने उसे संभव बनाने का प्रयत्न नहीं किया जिसे संभव बनाया जा सकता है।

पहली बात है—आसनो की। इसमें खड़ा रहना, लेटना और बैठना—तीनों बातें समा जाती हैं। शरीर को साधने के लिए आसनो को साधना बहुत जरूरी है। आसनो को साधने का अर्थ है—सोए हुए शक्ति-केन्द्रों को जगाना, सक्रिय बनाना, गतिशील बनाना। शरीर को साधने का आसन ही एकमात्र साधन नहीं है। दूसरा साधन है श्वास।

श्वास शरीर से अलग नहीं है, उसी का एक भाग है। श्वास को साधने का अर्थ है शरीर को साधना और शरीर को साधने का अर्थ है श्वास को साधना।

दूसरा प्रश्न है कि श्वास कैसे ले। जैसे आसनो के हजारों प्रकार विकसित हुए हैं, वैसे ही शक्ति-जागरण की दृष्टि से श्वास लेने के हजारों प्रकार विकसित हुए हैं। आज हमें सभी प्रकारों का प्रयोग नहीं करना है। कुछ सीमित प्रयोग हम करें।

प्रेक्षा ध्यान में हम दीर्घ श्वास, समवृत्ति श्वास और सहज श्वास—इन तीनों का प्रयोग कर रहे हैं। ये तीन ही प्रकार नहीं हैं। श्वास प्रयोग अनेक आसनो में विकसित हुआ है। एक व्यक्ति घंटों तक श्वास को रोककर बैठ सकता है। एक व्यक्ति घंटा भर भस्त्रिका प्राणायाम कर सकता है। तेज श्वास से सारे शरीर को प्रकपित कर सकता है। एक व्यक्ति सूक्ष्म श्वास के द्वारा सारे शरीर को निस्पंद जैसा बना लेता है। ये बहुत सारे प्रयोग हैं। यह विकास आत्मिक विकास नहीं है। इस विकास के पीछे यही दृष्टि थी कि किस प्रकार इन शक्ति-केंद्रों को मजबूत और दृढ़ बनाया जा सकता है। कोई भी लुहार या स्वर्णकार धौकनी के समक्ष सोना या लोहा रखकर तपाता है। गर्म करता है। वह व्यर्थ ही नहीं करता, वह व्यर्थ ही धौकनी को नहीं चलाता और व्यर्थ ही लोहे या सोने को आग में नहीं तपाता। वह उन्हें इसलिए तपाता है कि लोहा या सोना तपकर ऐसा बन जाए कि वह उन्हें जिस आकार में ढालना चाहे, ढाल दे। सोने को इसलिए पिघाला जाता है कि जिस आकार में हम उसे गढ़ना चाहे, गढ़ सकें। इसी प्रकार प्राणायाम श्वास की आग में हमारे शक्ति-केन्द्रों को ढालने की एक प्रक्रिया है। यह वह प्रक्रिया है जिस में हम उन शक्ति-केंद्रों को इच्छित रूप में ढाल सकते हैं, उनकी शक्ति को विकसित कर सकते हैं। हम उनको इतना विकसित कर लेते हैं कि बड़ी-से-बड़ी शक्ति का उनमें अवतरण हो सकता है। हमारा समूचा स्नायु-संस्थान, नाडी-संस्थान, जो

तब तक कोई भी विशेष प्रक्रिया नहीं हो सकती। स्वास्थ्य के लिए भी यही बात है। जब तक अमुक प्रकार के हार्मोन नहीं होते, तब तक स्वास्थ्य भी ठीक नहीं रह सकता।

‘थाइराइड’ एक ग्रन्थि है। यदि उसका स्राव ठीक नहीं है, उचित मात्रा में नहीं है तो या तो आप निराशा से भर जाएंगे या आप में हीन भावना पैदा हो जाएगी। अगर शरीर बच्चे का है तो उसका विकास अवरुद्ध हो जाएगा। शरीर का बढ़ना या नाटा रहना—ये सारे कार्य उन ग्रन्थियों के स्रावों पर निर्भर हैं। कोई आदमी चिड़चिड़े स्वभाव वाला होता है, कोई आदमी बहुत प्रसन्न-मुद्रा में रहता है। इसे आप केवल कर्म का ही फल न मानें। कर्म का भी फल हो सकता है। किन्तु कर्म का फल किस माध्यम से प्रकट होगा, इस पर भी हम ध्यान दें। हमने सबसे बड़ी भूल यह की है कि हमने मान लिया कि प्रत्येक कार्य, क्रिया या तो कर्म के आधार पर होती है या भावना के आधार पर होती है। या और कोई दूसरा निमित्त मान लिया। किन्तु इस बात को भुला दिया कि इसके पीछे शरीर का भी हाथ है, बहुत बड़ा योग है। शरीर की उपेक्षा कर दी। हमने शरीर की उपेक्षा करने को ही वैराग्य मान लिया। इसे ही हमने विरक्ति समझ लिया। हमने यह मान लिया कि शरीर भी क्या कोई ध्यान देने की चीज़ है? कोई आवश्यकता नहीं है उस पर ध्यान देने की।

यह भूल-भरा दृष्टिकोण है। हमारी भावनाओं के साथ शरीर का सबध है, हमारी प्रसन्नता के साथ शरीर का सबध है, हमारी शक्ति के विकास के साथ शरीर का सबध है। इस बात को कभी न भूलें। हम अब साधना की चर्चा करते हैं और विशेष प्रकार की शक्तियों की अभिव्यक्ति अपने में करना चाहते हैं तो सबसे पहले इस बात पर ध्यान केन्द्रित करें कि हमने शरीर को कितना साध लिया है? हमने शरीर को कितना उपयुक्त बना लिया है? कोई भी चित्रकार उपयुक्त भित्ति के बिना चित्र का निर्माण नहीं कर सकता। बहुत सुन्दर चित्र बनाना है और भीत लीपी हुई है गोबर से, तो सुन्दर चित्र कैसे उभरेगा? सुन्दर चित्र के लिए उपयुक्त भूमिका और उपयुक्त स्थिति और उपयुक्त उपकरण चाहिए। इतना होने पर ही सुन्दर चित्र बनाया जा सकता है।

इस प्रकार हम मूल को न भूलें। मूल की बात को विस्मृत न करें। शरीर को साधना है, उनके विशिष्ट केंद्रों को जानना और विकसित करना है, उनको शक्तिशाली बनाना है। ऐसा करना अत्यन्त जरूरी है।

मनोविज्ञान में एक शब्द प्रचलित है—मनोदैहिक। इसका अर्थ है—शरीर और मन से सवधित। हम शरीर और मन को सर्वथा अलग नहीं कर सकते। वास्तव में मन शरीर का ही एक भाग है, हिस्सा है। शरीर की समूची क्रिया मस्तिष्क के द्वारा होती है और मस्तिष्क स्वयं शरीर का ही एक हिस्सा है।

चक्र से स्वाधिष्ठान चक्र के नीचे तक के भाग की ऊष्मा से प्राण तत्त्व उत्पन्न होता है। वही प्राण हमारी जीवनशक्ति और प्राणशक्ति है। वही हमारे जीवन को संचालित करती है। उस शक्ति को पैदा किया जाए।

एक प्रयोग आपके सामने प्रस्तुत करू। मैंने स्वयं इसका बहुत बार प्रयोग किया है। चलते-चलते जब थक जाता हू, ऐसा लगने लगता है कि शरीर शिथिल हो गया है, पैर थक गए हैं तो उसका प्रयोग करता हू और कुछ ही क्षणों में ताजगी का अनुभव होने लगता है, थकान मिट जाती है। बैठे-बैठे जब शिथिलता का अनुभव होता है तो दस-बीस बार इस प्रयोग को दोहराता हू और तत्काल शिथिलता मिट जाती है, ताजगी का अनुभव होने लगता है। यह प्राण-शक्ति को उत्पन्न करने का प्रयोग है। यह प्रयोग है—मूलबध का। आप अपनी गुदा का सकुचन करें। दस-बीस मिनट तक इस मुद्रा में रहे। आपको तत्काल अनुभव होगा कि नयी शक्ति का संचार हो रहा है, ताकत आ रही है। क्योंकि प्राण उत्पन्न होने का जो केन्द्र है, उस पर हमने सयम कर लिया, उसे नियंत्रित कर लिया। उसे जेनरेटर बना लिया। वहां शक्ति का संचय होता है।

शक्ति उत्पन्न करने में बाहर का सहारा भी लिया जा सकता है। सूर्य प्राणशक्ति का, जीवनशक्ति का सबसे बड़ा केन्द्र है, खजाना है, भंडार है। वह अक्षय कोष है। हम सूर्य के द्वारा भी प्राणशक्ति को खींच सकते हैं। प्रातः काल के समय, सूर्योदय के समय, सूर्य के सामने खड़े होकर यदि हम सकल्प करें कि प्राणशक्ति का सग्रह हो रहा है, संचय हो रहा है, मस्तिष्क के मार्ग से प्राणशक्ति का अवतरण हो रहा है, दस-बीस मिनट इस सकल्प को दोहराए और ध्यानस्थ मुद्रा में खड़े रहें—आपको अनुभव होगा कि नयी शक्ति का संचार हो रहा है, स्फूर्ति का संचार हो रहा है।

मैंने शरीर को साधने के विषय में और उपाय के विषय में कुछ रेखाएँ प्रस्तुत की हैं। ये दिशासूत्र मात्र हैं। यदि इस बात को हम ठीक समझ लें तो शरीर को इतना तैयार कर सकते हैं कि फिर हम आह्वान करेंगे, निमंत्रित करेंगे कि बड़ी से बड़ी शक्ति आए और शरीर में अवतरण करे, प्रकट हो अभिव्यक्त हो।

ही नहीं निकलता, केवल शब्द ही नहीं निकलता, उसके साथ हमारी भावना भी आती है, हमारा सकल्प भी आता है, मन की शक्ति भी आती है और श्वास का योग भी होता है। शरीर, श्वास, वायु, ध्वनि, सकल्प-शक्ति, मानसिक शक्ति—इन सबका जब योग होता है तब कोई शब्द हमारे सामने आता है। आदमी जब बोलता है तब बोलने के पीछे केवल शब्द ही नहीं होता, कई विशिष्ट प्रकार की शक्तिया भी होती हैं और वे शक्तिया अपने निश्चय के अनुसार प्रकट होती हैं।

श्रीकृष्ण और पांडव अमरकका मे गए। वहां के राजा पद्मनाभ ने द्रौपदी का अपहरण कर लिया था। पद्मनाभ को पता चला। वह भी अपनी सेना को सज्जित कर युद्धस्थल में आ गया। श्रीकृष्ण ने पांडवों से कहा—‘जाओ, लड़ो।’ पांडव गए। वे बहुत पराक्रमी और शक्तिशाली थे। पद्मनाभ सामने आया। पांडवों ने कहा—‘आज ऐसा भयानक युद्ध होगा कि या तो हम रहेंगे या पद्मनाभ रहेगा। दोनों में से एक रहेगा।’ जी मन का सकल्प था, भावना थी, वह प्रकट हो गई। युद्ध हुआ। स्थिति यह हुई कि पद्मनाभ स्थिर रहा और पांडव भाग खड़े हुए, क्योंकि उनका सकल्प शिथिल था। उनका सकल्प-सूत्र था—‘अम्हे वा पउमनाभे वा’—या तो हम रहेंगे या पद्मनाभ रहेगा। पद्मनाभ रह गया, वे भाग गए।

श्रीकृष्ण ने यह देखा। वे आगे आए। सकल्प की भाषा में बोले—‘अम्हे, न पउमनाभे’—मैं रहूंगा, पद्मनाभ नहीं रहेगा। पुन युद्ध हुआ। पद्मनाभ हार गया, भाग गया।

हमारे मुह से केवल शब्द ही नहीं निकलता, उसके साथ अन्तःकरण की शक्ति, सकल्प की शक्ति भी साथ-साथ निकलती है। हमारा कैसा निश्चय है, हमारी भावना कैसी है, उस निश्चय और भावना का बल भी उस शब्द के साथ होता है। हम शब्द की शक्ति को समझते हैं, जानते हैं और यह भी जानते हैं कि शब्द के साथ कुछ जुड़ा हुआ होता है।

हम अर्हम् की ध्वनि करते हैं, अर्हम् का उच्चारण करते हैं। प्रेक्षा ध्यान का प्रारम्भ होता है अर्हम् की ध्वनि से। हर क्रिया प्रारम्भ होती है अर्हम् की ध्वनि से। क्यों? जब हम यहाँ ध्यान करने आए हैं तो फिर ध्वनि क्यों? ध्वनि में तो मौन होना चाहिए, फिर अर्हम् की ध्वनि क्यों? अनुप्रेक्षा क्यों? शब्द का प्रयोग क्यों?

हम शब्द-प्रयोग को छोड़ नहीं सकते। वह बहुत बड़ी शक्ति है। मन्त्र की शक्ति से लोग परिचित हैं। वह क्या है? शब्द की ही तो शक्ति है। वह शक्ति आज विज्ञान से, वैज्ञानिक व्याख्या से विश्लेषित होती जा रही है। हमारे शरीर के दो भाग मुख्य हैं—एक ही मस्तिष्क और दूसरा है शेष शरीर। दोनों में विद्युत् पैदा होती है। शरीर में रक्त की गति है। रक्त का संचरण है। सारी

माध्यम है। अर्हम् का जप करते हैं, अर्हम् की ध्वनि करते हैं। अर्हम् की ध्वनि केवल शब्द ही नहीं है। ध्येय सदा गुप्त रहता है। वह हमारे सामने नहीं होता। यदि ध्येय प्रकट हो या प्रकट हो जाए तो फिर ध्यान करने की कोई जरूरत ही नहीं रहती। ध्येय एक स्थूल रूप में हमारे सामने रहता है। हमेशा असिद्ध को सिद्ध करने का प्रयास होता है। तर्कशास्त्र में साध्य का लक्षण ही यह माना है कि असिद्ध साध्यम्—जो असिद्ध है, वह साध्य है। यदि सिद्ध है तो वह साध्य नहीं बन सकता। उसको साधने की जरूरत नहीं होती। साध्य वह बनता है जो सिद्ध नहीं है, जो साधा नहीं गया है, जिसे साधना है। यदि अर्हत् हमारे सामने प्रकट हो, सिद्ध हो, तो उसे ध्येय बनाने की कोई आवश्यकता ही नहीं रहती। हम अर्हम् को ध्येय इसलिए बनाते हैं कि वह हमारे सामने प्रकट नहीं है, सिद्ध नहीं है, गुप्त है। उसे प्रकट करना चाहते हैं, सिद्ध करना चाहते हैं।

अर्हम् को हम ध्येय बनाते हैं। ध्येय बनाने के दो साधन हैं—आकार या शब्द। या तो हम उसकी कोई प्रतिकृति बना लेते हैं, मूर्ति बना लेते हैं, आकार में गढ़ लेते हैं और यह कल्पना कर लेते हैं कि यह अर्हम् है।

दूसरा साधन है—शब्द। हमने अर्हम् को ध्येय बनाया और माध्यम बनाया शब्द को। हम अर्हम् का जाप करते हैं, ध्वनि करते हैं। हम उस अर्हम् की ध्वनि का उच्चारण ही नहीं करते हैं, किन्तु उस उच्चारण के पीछे जो छिपा हुआ हमारा ध्येय है अर्हत्, उसके साथ संपर्क स्थापित करते हैं। शब्द को माध्यम बनाकर हम अर्हत् की स्थिति तक पहुंचना चाहते हैं, जिसका प्रतिनिधित्व यह अर्हम् शब्द कर रहा है। हम उस स्थिति तक पहुंचना चाहते हैं जो अर्हम् शब्द वाच्य है। वह है अर्हत् की स्थिति।

एक है वाच्य और दूसरा है वाचक। शब्द वाचक है और वाच्य है उसका अर्थ। अर्हम् वाचक है और उसका जो अर्थ है, वह है वाच्य। अर्हम् का अर्थ है अर्हत् की स्थिति। हम वाचक के द्वारा वाच्य तक पहुंचना चाहते हैं। हम साधन के द्वारा साध्य तक पहुंचना चाहते हैं। हम शब्द की ध्वनि के साथ अपनी भावना को जोड़कर, अपने भीतर जो छिपा हुआ अर्हत् का स्वरूप है, उसे प्रकट करना चाहते हैं।

अर्हम् की यह सारी भावना हमारी समझ में आ जाए तो अर्हम् की ध्वनि का अर्थ ही दूसरा होगा और यह भावना समझ में न आए तो अर्हम् की ध्वनि भी एक रूढ़ि बन जाएगी।

मंत्र के पद का चुनाव एक वैज्ञानिक दृष्टिकोण से किया जाता है। सबसे पहला दृष्टिकोण है श्वाम के साथ उसका संबंध। इस बात को हम न भुलायें कि हमारी ममूची साधना की प्रक्रिया में श्वाम सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण साधन है। श्वास की विस्मृति न करें, उसे न भूले। प्रत्येक वस्तु के साथ श्वाम का योग करना है।

कूट-पीसकर एकत्रित किया जाए तो वह एक बॉल (गेंद) जितना ही होगा। सारा जगत् बॉल जितना ही होगा। केवल आप नहीं, हम नहीं, सारे पहाड़, नदी-नाले, सारे मकान, सारे बालूकण—सबको कूट-पीसकर एक कर लें तो उनका माप एक बॉल जितना ही होगा। ठोस बहुत कम है। केवल प्रकपन। प्रकपन ही प्रकपन। शरीर ठोस लगता है, पर भीतर जाए, भीतर की यात्रा करें तो लगेगा—सब कुछ पोल ही पोल है। ठोस अत्यन्त कम है। ऊपर चमड़ी आ गई। भीतर का दिखाई नहीं देता। एक आदमी को कूट-पीसकर एकत्रित कर दिया जाए तो संभव है परमाणु जितना भी न बने। सारा जगत् बाल जितना है। ठोस नहीं है कुछ भी। केवल प्रकपन ही प्रकपन है। शरीर की तरंगें, श्वास की तरंगें, विचारों की तरंगें, ध्वनि की तरंगें—हम केवल तरंगों से घिरे हुए हैं। दर्शन की भाषा में कहे तो हम पर्यायों से घिरे हुए हैं। पर्याय ही पर्याय हैं। द्रव्य है कहा? द्रव्य है आत्मा। वह तो दिखता नहीं है। द्रव्य है पुद्गल। वह भी बहुत सूक्ष्म है। पर्यायों का चक्कर है सारा। तरंगें ही तरंगें। पर्याय ही पर्याय। प्रकपन ही प्रकपन। इन सारे प्रकपनों के बीच में हम जी रहे हैं।

हम प्रकपनों का ठीक उपयोग करें। उनकी शक्ति का उपयोग करें। ध्वनि की तरंगों का उपयोग करना हम सीखें। ध्वनि की तरंगों से उत्पन्न शक्ति को ठीक नियोजित करें। जब ध्वनि की तरंगें मन की तरंगों के साथ जुड़ जाती हैं, सकल्प की तरंगों के साथ जुड़ जाती हैं और श्वास की तरंगों के साथ जुड़ जाती हैं, तब बहुत बड़ी शक्ति पैदा होती है।

शब्द के कपन अपनी चरम स्थिति तक पहुँचकर 'क्ष' किरणों—एक्सरेज—के रूप में परिणत हो जाते हैं। तब उनकी गति एक करोड़ मील प्रति सेकण्ड हो जाती है। सकल्प के कपन उसमें शक्ति का नियोजन कर देते हैं। इसलिए योग के मर्मज्ञ आचार्यों ने कहा है—जिनके निश्चय में कोई छेद नहीं है, वे क्या नहीं कर सकते? उनके लिए कुछ भी दुष्कर नहीं है। शब्द की सिद्धि आस्था की सिद्धि से होती है। आस्थाहीन शब्द शक्ति-शून्य होते हैं। शब्द को साधने का अर्थ है—आस्था और शब्द की दूरी समाप्त कर देना। शब्द को साधने का अर्थ है—ध्वनि को आस्था का कवच पहना देना।

वर्षों के प्रयत्न के बावजूद एक विषय पर दो मिनट तक लगातार एकाग्र रह सकें । वे बीच में ही विचलित हो जाते हैं । दो मिनट तक मन में कोई व्यवधान न आए, विकल्प न आए, यह कम बात नहीं है ।

हमारे मन में निरन्तर विकल्प उठते हैं, व्यवधान आते हैं । हम एक विचार को लेकर बैठते हैं । उस पर एकाग्र होने का प्रयत्न करते ही विभिन्न विकल्प और व्यवधान उत्पन्न हो जाते हैं । मन की चंचलता की स्थिति में इन व्यवधानों की कल्पना भी नहीं कर सकते । एकाग्र होते हैं तभी हमें पता लगता है कि विकल्पो का प्रवाह किन्नी तेजी से बह रहा है और वह हमारी एकाग्रता में कितना व्यवधान उपस्थित कर रहा है । ध्यान बहुत खतरनाक है । वह पहले ही क्षण में या पहले ही दिन या शिविर के पहले ही आयोजन में सिद्ध हो जाता है, यह बात नहीं है । यह स्पष्ट मानकर चलना चाहिए कि अभी जो अभ्यास हो रहा है, वह मात्र अवधान का अभ्यास हो रहा है ।

योग की भाषा में मन की तीन अवस्थाएँ हैं—अवधान, एकाग्रता या धारणा और ध्यान । मनोविज्ञान भी इसी का सवादी विचार प्रस्तुत करता है । उसमें भी तीन अवस्थाएँ मानी गई हैं—अटेन्शन, कॉन्सन्ट्रेशन और मेडिटेशन । अवधान, केन्द्रीकरण और ध्यान । ये मन की तीन अवस्थाएँ हैं । मानसिक क्रियाएँ इन तीन अवस्थाओं से गुजरती हैं ।

पहली अवस्था है—अवधान, अटेन्शन । यह मन की वह क्रिया है जहाँ हम मन को किसी वस्तु के प्रति व्यापृत करते हैं, लगाते हैं । जो मन घूमता रहता है, उसे एक वस्तु के प्रति लगा देते हैं । वस्तु के प्रति मन को व्यापृत करना, मन को सचेत करना, चैतन्यवान् बनाना—यह है अवधान की अवस्था । इसमें पदार्थ के साथ मन का सम्बन्ध जुड़ जाता है । यह है अवधान । हम कहते हैं—सावधान हो जाओ । इसका मतलब है कि एक कार्य के प्रति दत्तचित्त हो जाओ । चित्त को उसमें लगा दो, जो करना है ।

अवधान जैसे बाह्य वस्तु के प्रति होता है, वैसे ही कभी-कभी अपने मूल स्वरूप के प्रति भी होता है । जब मौलिक स्वरूप के प्रति अवधान होता है, उस स्थिति में ही प्रज्ञा का उदय होता है । फिर बाह्य के प्रति अवधान नहीं होता । मन का अवधान अपने प्रति हो जाता है । अपने प्रति मन का अवधान होना एक विशेष प्रकार की स्थिति है । इस स्थिति में ही प्रज्ञा का उदय होता है, आन्तरिक चेतना प्रकट होती है ।

मन की दूसरी अवस्था है—कॉन्सन्ट्रेशन । योग की भाषा में एकाग्रता या धारणा । यह अवधान से अगली अवस्था है । जिसमें हमने अवधान लगाया, मन का पदार्थ के साथ सवध स्थापित किया, उसी में केन्द्रित हो जाना । जो मन चारों ओर भटक रहा था, अनेक वस्तुओं पर जा रहा था, उसे सब वस्तुओं से हटाकर

ध्यान की जो एक विभीषिका है, उसे मैंने प्रस्तुत किया है। संभव है कुछ लोग इससे डर भी जाए। वे ऐसा सोचें—इतनी कठोर साधना है ध्यान की, फिर हम उसे करने क्यों बैठे हैं? मैं ऐसा कहना नहीं चाहता कि आप वस्तु-स्थिति को समझे ही नहीं। आपके मन में भय पैदा हो जाएगा इसलिए मैं सत्य को छिपा दूँ, यह मुझे मान्य नहीं है। इस भ्रांति को मैं पसन्द नहीं करता। मैं नहीं चाहता कि आप भ्रांति में रहे। जो जैसा है, उसे वैसा ही समझना होगा। ध्यान की साधना सचमुच कठिन है। यदि हम उसे सरल मानकर चलेगे तो संभव है हमारे में भ्रांति पैदा हो जाए और हम ध्यान की स्थिति तक पहुँच ही न पाएँ। यह आत्म-भ्रान्ति नहीं होनी चाहिए। हम ध्यान करते हैं, मूर्च्छा को तोड़ने के लिए। हम ध्यान करते हैं, प्रमाद को तोड़ने के लिए। यदि ध्यान के द्वारा नयी मूर्च्छा पैदा हो जाए, नयी भ्रान्ति पैदा हो जाए—यह कभी ईष्ट नहीं है। जिस असत्य को तोड़ने के लिए, जिस असत्य से दूर होने के लिए हम ध्यान करते हैं, यदि उसी ध्यान के सहारे एक नया असत्य जन्म ले ले—यह कभी वाछनीय स्थिति नहीं हो सकती। इसलिए बहुत ही यथार्थवादी और वस्तुवादी होकर, वास्तविकता को समझकर, हमें ध्यान के मार्ग में प्रवेश करना होगा। हमें यह मानना होगा कि ध्यान एक लंबी साधना है, लंबी प्रक्रिया है। हम जल्दबाजी न करें कि वह जल्दी सिद्ध हो जाए। उसे सिद्ध करने के लिए जिस तैयारी की जरूरत है उसकी चर्चा 'किनको साधे?' विषय के अन्तर्गत मैं कर चुका हूँ। पूरी तैयारी के बिना, कुछेक चीजों को साधे बिना यदि हम ध्यान को सिद्ध करना चाहेंगे तो लाभ के बदले हानि की संभावना ही अधिक होगी।

मंत्र की साधना करने वाला कोई भी व्यक्ति यदि कवच की क्रिया नहीं करता है तो उसे बहुत बड़ा खतरा होता है। सबसे पहले उसे अपना कवच बनाना होता है। इसलिए विभिन्न मंत्रों की दीक्षाओं के साथ विभिन्न कवचों की व्यवस्था की गई है। कवच तैयार करने का मतलब है अपने लिए वज्रमय पिंजरा बना लेना। कवच बना लेने के बाद कोई भी बाहरी शक्ति उसे आघात नहीं पहुँचा सकती। शरीर के प्रत्येक अवयव के लिए अलग-अलग कवचों की व्यवस्था है। सिर से लेकर पैर के अंगूठे तक—हर अवयव को कवच पहनाया जा सकता है, उसे सुरक्षित किया जा सकता है।

प्राचीन काल में सैनिक कवच पहनकर युद्ध-स्थल में उतरते थे। लोहे या अन्य धातु के वे कवच इतने मजबूत होते थे कि उन पर तलवार या भाले का प्रहार भी काम नहीं करता था। सब शस्त्र निकम्मे हो जाते थे। कवच पहनने के बाद थोड़ा सुरक्षित हो जाते थे। वे बाहरी प्रहारों से मुक्त हो जाते थे।

इसी प्रकार मंत्र का साधक भी, मंत्र की साधना से पूर्व, कवच का निर्माण करता है, उसे धारण करता है जिससे कि बाहरी कोई भी शक्ति उस पर प्रहार

भीतर आता है या बाहर जाता है, तब वह सजग रहता है, ध्यान रखता है। इसी प्रकार नासाग्र से होते हुए आने-जाने वाले श्वास को देखो। यह बाहर जा रहा है, यह भीतर आ रहा है—इसी बात को देखो, ध्यान केन्द्रित करो। यह है अल्प की प्रेक्षा, अल्प का अवधान। यह है अल्पग्राही।

बहुग्राही अर्थात् बहुत की प्रेक्षा। सुझाव दिया गया कि श्वास के साथ-साथ मन को भीतर ले जाओ, प्रश्वास के साथ-साथ मन को बाहर ले आओ। यह बहु का अवधान है, बहुग्राही है। अल्पग्राही में हमारा पथ छोटा था, अब हमारा पथ लम्बा हो गया। अल्पग्राही में केवल नासाग्र पर मन को टिकाए हुए थे, अब वह श्वास-प्रश्वास के पूरे मार्ग का अवगाहन कर रहा है। पथ लम्बा हो गया, यात्रा लंबी हो गयी। जहाँ नाभि के आसपास से श्वास उठता है, वहाँ से मन को उसके माथ जोड़ दे और उसे श्वास के साथ ही साथ भीतर ले जाए। जहाँ जाकर श्वास समाप्त होता है और फेफड़े में प्रवेश करता है, वहाँ तक मन को ले जाए। टायफ्रॉम तक मन को ले जाए। तनुपट तक श्वास को ले जाए। यह श्वास की सीमा है। यहाँ तक श्वास को ले जाए। यह बहु का अवधान है, बहुत का ग्रहण है, बहु की प्रेक्षा है। तो अभ्यास के ये दो क्रम हैं—

१ अल्प का ग्रहण—अल्प को देखने का अभ्यास।

२ बहु का ग्रहण—बहु को देखने का अभ्यास।

पहले में हम एक छोटे-से बिन्दु को देखते हैं और दूसरे में पथ लम्बा हो जाता है, अवगाहन का मार्ग लम्बा हो जाता है।

अभ्यास का दूसरा मोड़ है, दूसरा युगल है—

एक विधग्राही।

बहुविधग्राही।

एक प्रकार की वस्तु को देखना या बहुप्रकार की वस्तुओं को देखना। सुझाव दिया गया कि नासाग्र पर होने वाले प्रकपनों को देखें अथवा नासाग्र पर श्वास के स्पर्श का अनुभव करें—यह एक प्रकार का अवधान हो गया।

जैसे जल में प्रकपन होता है, ऊँचियाँ उठती हैं वैसे ही सारा शरीर प्रकपित है। प्रकपन ही प्रकपन। ऊँचियाँ ही ऊँचियाँ। स्थिरता नाम की कोई चीज़ नहीं है। ऐसी स्थिति में सुझाव दिया गया कि नासाग्र पर होने वाले प्रकपनों को देखें। यह एक प्रकार का ग्रहण है, एक प्रकार का अवधान है। मन को एक स्थान पर अग्रही कर दिया गया। यह एकविधग्राही है।

बहुविधग्राही का अर्थ है—एक साथ अनेक वस्तुओं को देखना। मन की पट्टना भंग हो जाती है। एक साथ अनेक वस्तुओं को देखना ही नहीं, उन्हें ग्रहण भी करना है।

तो अवधान करने हैं, व मन की पट्टना का प्रशिक्षण लेते हैं। उनका अभ्यास

हमारे अनेक साधु-साध्विया अवधान का प्रयोग करते हैं। लोगो को बहुत आश्चर्य लगता है। वे मानते हैं—चमत्कार है, दैवी शक्ति का निदर्शन है। यह कोई चमत्कार नहीं। कोई दैवी शक्ति नहीं। कोई दैवी विद्या नहीं। कोई बाहर की शक्ति नहीं। केवल मन का प्रशिक्षण है, मन की शक्ति है। इसी के आधार पर यह सारा होता है। चमत्कार-सा लगता अवश्य है, पर है मन की पटुता। इसके अतिरिक्त कुछ भी नहीं है।

तोसरा चरण है ?—क्षिप्रग्राही, चिरग्राही। यह एक युगल है।

मन को ऐसा अभ्यास दिया जाता है कि वह बाह्य पदार्थ को तत्काल ग्रहण करे। यानी एक दृष्टि डाली और सब कुछ ग्रहण कर लिया। तत्काल ग्रहण कर लिया। कमरे को क्षणभर के लिए देखा। आखे मूढ़ ली। वह सब कुछ बता देगा। यह भीत है सफेद रंग की। सामने काले रंग का बोर्ड है। इतने पट्टे लगे हुए हैं। पट्टे पर लाल अक्षर भी हैं, काले अक्षर भी हैं, नीले अक्षर भी हैं। इतने दरवाजे हैं। इतनी खिडकिया हैं। पूरा का पूरा व्योरा बता देता है। यह है क्षिप्रग्रहण। तत्काल ग्रहण कर लेना एक ही दृष्टि में सारा पकड़ लेना।

हम मन की क्षमताओं से परिचित नहीं हैं। उससे क्षमता बहुत है। हम बहुत कम जानते हैं। थोड़ा बहुत जानते हैं, उसमें भी आश्चर्य होता है। यदि हम पूरी क्षमता को जान लेते हैं, विकसित कर लेते हैं, तो न मालूम क्या के क्या हो जाते हैं। आज मन की कुछेक क्षमताओं को विकसित कर मनुष्य भगवान् बन जाते हैं। दुनिया उन्हें भगवान् मान लेती है। अच्छा है। भगवान् बनना कोई बुरी बात नहीं है। अपने अन्दर में बैठे हुए अपने भगवान् को प्रकट करना बहुत अच्छी बात है। परन्तु दुनिया जल्दी भगवान् मान लेती है। मन का थोड़ा-सा कार्य सामने आता है, दुनिया भगवान् मान लेती है। पूरी क्षमता को हम जान ले, उसे साध लें, उसे अभिव्यक्ति कर लें तब तो न जाने कितने भगवान् बन जाए।

एक विकल्प है चिरग्राही। यह वह क्षमता है, जो तत्काल तो नहीं पकड़ पाती किन्तु, धीमे-धीमे लंबे समय से पकड़ती है।

चौथा चरण है—अनि स्मृतग्राही, नि स्मृतग्राही। यह एक युगल है।

यह (अनि स्मृतग्राही) विचित्र क्षमता है। यह मन का ऐसा अभ्यास है, ऐसा अवधान है, जिसकी हम कल्पना ही नहीं कर सकते। मैं इस विषय को एक कहानी से स्पष्ट करूँ।

एक बहुत बड़ा चित्रकार राजा की सभा में आया। सयोगवश उसने रानी के पैर का एक अंगूठा देख लिया। प्राचीन काल में रानिया 'असूर्यपश्या राजदारा' होती थी। राजदाराओं को सूर्य भी नहीं देख पाता था। आज का समय नहीं था। आज तो सब कुछ अनावृत है। चित्रकार ने अंगूठा देख लिया। उसने रानी का पूरा चित्र बना लिया। चित्र को राजा के सामने प्रस्तुत किया। राजा ने देखा—

आया। राजा ने कहा—‘यह लो सुरमा। आखो मे आजो। दीखने लगेगा। सुरमा इतना ही है कि दो आखो मे आजो जाए। ध्यान रखना।’

प्रधानमंत्री ने सुरमे की डिविया हाथ मे ली। एक शलाका सुरमे से भरी और एक आख आज ली। कुछ ही क्षणो मे आख मे ज्योति आ गई। एक आख से दीखने लगा। उसने दूसरी शलाका भरी और उसे आख मे आजने के बदले जीभ पर रख दी। राजा ने कहा—‘अरे’ यह क्या किया? तुम काने रह जाओगे। एक आख वाले हो जाओगे। लोग तुमको काना कहेंगे। अघे नहीं तो काने हो जाओगे।’

प्रधानमंत्री ने कहा—‘राजन्। काना नहीं रहूंगा। मैं स्वयं सूझता होकर हजारो-हजारो अघो को आख दूंगा, दृष्टि दूंगा।’

प्रधानमंत्री ने जीभ पर लगाए गए सुरमे का विश्लेषण किया। सारी चीजें जान ली। और राजा के देखते-देखते सारा फार्मूला लिखकर राजा को दे दिया। राजा ने देखा। प्रधानमंत्री ने कहा—‘राजन्। सुरमे का सारा योग ज्ञात हो गया है। अब मैं यही सुरमा बनाकर हजारो-हजारो अघो को आख वाला बना दूंगा। यदि मैं दूसरी शलाका दूसरी आख मे लगाता तो दोनो आखें मेरी देखने लग जाती, पर मैं ही केवल उससे लाभान्वित होता। अब मैं स्वयं अपनी एक आख के साथ-साथ हजारो-लाखो आखो को ज्योति दे सकूंगा।’

मंत्री घर गया। सुरमा बनाया और रोम से आए हुए दूत को एक डिविया देते हुए कहा—‘जाओ, अपने बादशाह से कह देना कि ऐसा सुरमा जितना चाहे यहां से मंगा लें।’

दूत रोम पहुंचा। बादशाह को सारी बात बताई। बादशाह ने सोचा—‘जहां ऐसे बुद्धिमान् आदमी बसते हैं, उस देश पर आक्रमण करना पराजित होना है।’

यह है अग्नि सूत्रग्रहण। अद्भुत शक्ति है। थोड़ी-सी चीज के आधार पर समूची चीज का विश्लेषण कर देना।

ये कल्पित बातें नहीं हैं, केवल कल्पनाएं नहीं हैं। ये सारी मन की क्षमताएं हैं।

मैंने मन के अवधान के कुछेक प्रयोग, उसके प्रशिक्षण के कुछेक प्रयोग प्रस्तुत किए। उनके आधार पर हम समझ सकते हैं कि मन की क्षमता को अभ्यास के द्वारा साधना के द्वारा विकसित किया जा सकता है, मन को पटु बनाया जा सकता है। यह साग अवधान का विवरण है, ध्यान का विवरण नहीं है। अवधान के द्वारा ही जब मन इतना पटु बन जाता है तब ध्यान के द्वारा उसकी क्षमता को कितना विकसित किया जा सकता है, यह स्वयं गम्य है। आप इसकी कल्पना कर सकते हैं। मुझे बताने की आवश्यकता ही नहीं है।

न करने का मूल्य

एक आदमी बगीचे में गया। उसने देखा—लम्बे-लम्बे पेड़ खड़े हैं। उसने माली से कहा—‘पेड़ बहुत लम्बे हो गए।’ माली ने कहा—‘बाबूजी। पेड़ों को और काम ही क्या है?’

सबसे पहले काम की बात हमारे ध्यान में आती है। पेड़ भी निकम्मे नहीं रहते। कोई भी पदार्थ निकम्मा नहीं रहता। वस्तु का लक्षण ही है—अर्थक्रिया-कारित्व। वस्तु वह है, सत्य वह है जो अपनी क्रिया करता रहता है, कुछ न कुछ करता रहता है। जो कुछ भी नहीं करता वह सत् नहीं होता, पदार्थ नहीं होता। पदार्थ यानी कुछ करने वाला। करना पदार्थ के साथ जुड़ा हुआ है।

हम इस बात को जानते हैं, मानते हैं कि व्यक्ति को कुछ न कुछ करना चाहिए। पदार्थ भी कुछ न कुछ करता ही है। चेतना या अचेतन दोनों में कुछ न कुछ क्रिया होती रहती है। हमने उस बात को पकड़ा है कि जो व्यक्ति कुछ करता है उसे हम पुरुषार्थी मानते हैं, कर्मठ मानते हैं, कर्मण्य मानते हैं। जो व्यक्ति कुछ नहीं करता उसे आलसी मानते हैं, निठल्ला मानते हैं, प्रमादी मानते हैं और अकर्मण्य मानते हैं। सारा बल इस बात पर दिया गया है कि मनुष्य को कुछ न कुछ करते रहना चाहिए। जो करता है उसे आनन्द का अनुभव होता है कि मैं कुछ करता हूँ और कभी-कभी गर्व का अनुभव होता है। जो कुछ नहीं करता उसे हीनभावना का अनुभव होता है कि मैं कुछ नहीं करता। दूसरे लोग भी उसे कोसते हैं—यह निठल्ला है, कुछ भी नहीं करता। निठल्ले के लिए दुनिया में कोई स्थान नहीं है। निरन्तर कुछ न कुछ करते रहना चाहिए। वर्तमान का अर्थशास्त्र भी यही बतलाता है कि निकम्मे मत रहो। व्यवसाय या काम हो तो वह करो और यदि कोई काम न हो तो गढ़ा खोदो, उसे पाटो, फिर गढ़ा खोदो, उसे भरो, निकम्मे मत रहो। कुछ न कुछ करते रहो। इस प्रकार करने पर इतना बल दिया कि न करने का मूल्य हमारी दृष्टि से ओझल हो गया। न करने का भी अपना कोई मूल्य है—इस बात को हम आज स्वीकार नहीं कर रहे हैं। यह युग

न करने का मूल्य

एक आदमी बगीचे में गया। उसने देखा—लम्बे-लम्बे पेड़ खड़े हैं। उसने माली से कहा—‘पेड़ बहुत लम्बे हो गए।’ माली ने कहा—‘वावूजी! पेड़ों को और काम ही क्या है?’

सबसे पहले काम की बात हमारे ध्यान में आती है। पेड़ भी निकम्मे नहीं रहते। कोई भी पदार्थ निकम्मा नहीं रहता। वस्तु का लक्षण ही है—अर्थक्रिया-कारित्व। वस्तु वह है, सत्य वह है जो अपनी क्रिया करता रहता है, कुछ न कुछ करता रहता है। जो कुछ भी नहीं करता वह सत् नहीं होता, पदार्थ नहीं होता। पदार्थ यानी कुछ करने वाला। करना पदार्थ के साथ जुड़ा हुआ है।

हम इस बात को जानते हैं, मानते हैं कि व्यक्ति को कुछ न कुछ करना चाहिए। पदार्थ भी कुछ न कुछ करता ही है। चेतना या अचेतन दोनों में कुछ न कुछ क्रिया होती रहती है। हमने उस बात को पकड़ा है कि जो व्यक्ति कुछ करता है उसे हम पुरुषार्थी मानते हैं, कर्मठ मानते हैं, कर्मण्य मानते हैं। जो व्यक्ति कुछ नहीं करता उसे आलसी मानते हैं, निठल्ला मानते हैं, प्रमादी मानते हैं और अकर्मण्य मानते हैं। सारा बल इस बात पर दिया गया है कि मनुष्य को कुछ न कुछ करते रहना चाहिए। जो करता है उसे आनन्द का अनुभव होता है कि मैं कुछ करता हूँ और कभी-कभी गर्व का अनुभव होता है। जो कुछ नहीं करता उसे हीनभावना का अनुभव होता है कि मैं कुछ नहीं करता। दूसरे लोग भी उसे कोसते हैं—यह निठल्ला है, कुछ भी नहीं करता। निठल्ले के लिए दुनिया में कोई स्थान नहीं है। निरन्तर कुछ न कुछ करते रहना चाहिए। वर्तमान का अर्थशास्त्र भी यही बतलाता है कि निकम्मे मत रहो। व्यवसाय या काम हो तो वह करो और यदि कोई काम न हो तो गढ़ा खोदो, उसे पाटो, फिर गढ़ा खोदो, उसे भरो, निकम्मे मत रहो। कुछ न कुछ करते रहो। इस प्रकार करने पर इतना बल दिया कि न करने का मूल्य हमारी दृष्टि से ओझल हो गया। न करने का भी अपना कोई मूल्य है—इस बात को हम आज स्वीकार नहीं कर रहे हैं। यह युग

इतना प्रवृत्ति-बहुल है कि आज निवृत्ति की बात समझ में भी नहीं आती। निवृत्ति को इतना नकारा गया है कि मानो उसका कोई मूल्य नहीं है। उसे मूल्यहीन बना डाला। प्रवृत्ति का यह घर्षण चिनगारिया पैदा कर रहा है। प्रवृत्ति टकराव पैदा करती है, सघर्ष पैदा करती है। वर्तमान के सघर्ष का सबसे बड़ा कारण है—प्रवृत्ति को एकाधिकार देना। वर्तमान की अशांति का कारण है—क्रिया को ही मूल्य देना, अक्रिया के मूल्य का अनुभव न करना, 'न करने' का जो वास्तविक मूल्य है उसे अस्वीकृत कर देना। यह आज की सबसे बड़ी समस्या है।

आज मैं उल्टी बात कहने जा रहा हूँ। प्रवृत्ति-बहुल युग में मुझे प्रवृत्ति का समर्थन करना चाहिए था किन्तु मैं वैसा नहीं करूँगा। प्रवृत्ति के विरोध में कुछ कहना, सुनने वालों को अच्छा नहीं लगता। किन्तु जो सत्य है उसे छिपाना भी नहीं चाहिए, सत्य सत्य है। उसकी अस्वीकृति से बहुत सारी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं और वे मनुष्य को आक्रान्त कर देती हैं। सच्चाई यह है कि या तो प्रवृत्ति और निवृत्ति का सतुलन हो या निवृत्ति का यथार्थ मूल्यांकन किया जाए, तो संभव है बहुत सारी समस्याएँ स्वयं समाप्त हो जाती हैं।

निवृत्ति का मूल्य प्रवृत्ति से कम नहीं है। 'न करने' का मूल्य करने से कम नहीं है। यदि यह बात समझ में आ जाए तो करना भी बहुत अर्थपूर्ण हो सकता है। कर्म के साथ दो दोष आते हैं, उनमें कमी आ सकती है। गीता में बहुत सुन्दर कहा है—'प्रत्येक प्रवृत्ति के साथ दोष आता है। ऐसी कोई भी प्रवृत्ति नहीं है जिसके साथ दोष नहीं। जैसे ईंधन से जलने वाली अग्नि के साथ धुआँ होना अनिवार्य है, वैसे ही प्रवृत्ति के साथ दोष अनिवार्य है।' 'सर्वारम्भा हि दोषेण धूमेनाग्निरिवावृता' आरम्भ मात्र दोष से आवृत है, जैसे अग्नि धुएँ से। वह अनुभव वास्तविक है, सत्य तक पहुँचा हुआ है। प्रवृत्ति के साथ आने वाला दोष तभी समाप्त हो सकता है जबकि निवृत्ति का उसके साथ सतुलन हो। प्रवृत्ति के साथ-साथ निवृत्ति चलती रहे। अन्यथा प्रवृत्ति के दोष इतने बढ़ जाते हैं कि वे मनुष्य को ही लील जाते हैं। इसलिए हम निवृत्ति का मूल्य समझें, अक्रिया का महत्त्व समझें और 'न करने' के जो महत्त्वपूर्ण परिणाम हैं उनका अनुभव करें।

प्रवृत्ति का सबसे पहला साधन है—शरीर। शरीर की प्रवृत्तियों की चर्चा मैंने पहले की है। आज ठीक उससे उल्टी चर्चा मुझे करनी है। प्रवृत्ति से मुक्ति की चर्चा करनी है।

आप कायोत्सर्ग करें, काया का विसर्जन करें, शरीर को त्याग दें, जीते हुए भी मृतवत् अनुभव करें और शरीर को विलकुल निष्क्रिय, निश्चेष्ट और प्रवृत्तिशून्य बनाएँ। यह है कायगुप्ति, कायोत्सर्ग, काया का उत्सर्ग बहुत बड़ी बात है काया को छोड़ देना। मरने के बाद हर आदमी शरीर छोड़ देता है या वह छूट जाता है, किन्तु जीते-जी शरीर को छोड़ देना बहुत बड़ी साधना है। जब काया के

उत्सर्ग की बात सामने आयी तब गीतम के मन में भी प्रश्न खड़ा हुआ। उन्होंने भगवान् से पूछा—‘कायागुत्तयाए ण भन्ते । जीवे किं जणयइ ? भगवन् । कायगुप्ति का परिणाम क्या है ?’ भगवान् ने उत्तर देते हुए कहा—‘कायागुत्तयाए ण सवर जणयइ—कायगुप्ति के द्वारा सवर होता है। दो शब्द है—आस्रव और सवर। आस्रव वह है जिसके द्वारा दोष हमारे भीतर प्रवेश करते हैं। हमारे भीतर कोई दोष नहीं है। हमारी आत्मा में कोई दोष नहीं है। घर साफ-मुथरा है। उसमें कोई गन्दगी नहीं है। गन्दगी या धूल आ रही है दरवाजों से तथा इन खिडकियों से। जहाँ भी छोटा-सा छेद हुआ, उसमें धूल घुस जाती है। आधी चल रही है, उसे रोक नहीं जा सकता। कोई रोक भी नहीं सकता। ऐसा कोई उपाय भी नहीं है कि आधी न चले, हवा न चले, तूफान न आए। कोई उपाय नहीं है। कोई रोक नहीं सकता। किन्तु ऐसी व्यवस्था है, ऐसा उपाय है कि हम धूल को भीतर आने से रोक सकते हैं। यदि हम दरवाजों-खिडकियों को बन्द कर देते हैं तो धूल अन्दर नहीं आ सकती। वह बाहर ही रह जाती है। हमारी चेतना में कोई गन्दगी नहीं है। वह शुद्ध है, निर्मल है, स्वच्छ है। किन्तु जैसे हर मकान के साथ दरवाजे होते हैं, खिडकियाँ होती हैं, वैसे ही चेतना भी इससे मुक्त नहीं है। उसके साथ भी कुछ दरवाजों जुड़े हुए हैं, कुछ जुड़ी हुई हैं खिडकियाँ। उनको हम आस्रव कहते हैं आस्रव अर्थात् छिद्र। इसके द्वारा बाहर से तत्त्व आते हैं और हम उनसे भर जाते हैं। वे विजातीय तत्त्व हैं, पराए हैं। जो पराया होता है वह हमेशा सकट उत्पन्न करता है, कठिनाई पैदा करता है। जो अपना होता है, उससे कोई खतरा नहीं होता। पराए से खतरे की संभावना बनी रहती है। उसे अस्वीकार नहीं किया जा सकता। हम ऐसा उपाय करें कि आस्रव न रहे। ये खिडकियाँ खुली न रहे, ये दरवाजे खुले न रहे, ये नाले खुले न रहे, ये छेद खुले न रहे। ये सारे गुप्त हो जाए, सुरक्षित हो जाए। संस्कृत में गुप् रक्षणे धातु है। गुप्त का अर्थ है—संरक्षण। कायगुप्ति का अर्थ है—काया की सुरक्षा। हम काया से इतने सुरक्षित हो गए कि भीतर किसी के लिए अवकाश नहीं है। बाहर से कोई आ नहीं सकता। केवल हम हैं, हमारी चेतना है, इसके सिवाय भीतर कुछ भी नहीं है। इस प्रक्रिया का नाम है सवर। भगवान् महावीर ने कहा—‘कायगुप्ति करने वाला सवर उत्पन्न करता है। आस्रव का अवरोध करता है, सवर पैदा करता है, सवर हो जाता है।’

एक बहुत ही महत्त्व की बात उन्होंने कही—जितना बाहर से लिया जाता है उसे लेने का एकमात्र साधन है—हमारा शरीर। हमारा शरीर चाहे मानसिक वर्गणाओं को ले, चाहे वचन की वर्गणाओं को ले, चाहे श्वास की वर्गणाओं को ले, जो भी परमाणु-स्कंध हमारे भीतर प्रविष्ट होते हैं, उन सबके लिए प्रवेश-द्वार है आस्रव, हमारा शरीर। शरीर की चंचलता न हो, शरीर की प्रवृत्ति न हो,

विलकुल स्थिर हो जाए उनमें तनाव न रहे। मासपेशिया लचीली हो जाए, ढीली हो जाए। सख्त मासपेशिया अवरोध पैदा करती है, इसलिए उन्हें लचीली करना बहुत ही आवश्यक है। रीढ़ की हड्डी लचीली हो जाए। उसमें तनाव न रहे। शरीर का हर अवयव तनाव से मुक्त हो जाए, किसी प्रकार की अकड़न न रहे। यह सबसे पहली साधना है। सबसे पहले इस निपुणता को प्राप्त करे कि वे जब चाहे तब शरीर को शिथिल कर सकें। सामान्य साधक के लिए यह बहुत उपयोगी है। मैं मानता हूँ कि मानसिक ध्यान की भूमिका तक पहुँचने की क्षमता कुछेक लोगो में आ सकती है। सब उस भूमिका तक नहीं पहुँच सकते। यदि पहुँच सकें तो बहुत अच्छी बात हो सकती है। किन्तु है यह बहुत कठिन। शारीरिक स्थिरता, कायिक ध्यान, कायोत्सर्ग या कायगुप्ति की साधना सबके लिए संभव हो सकती है। यदि यह प्राप्त हो जाए तो भी जीवन की सफलता है।

कुछ लोग समझते हैं कि अभी हम अवधान की भूमिका को ही प्राप्त कर पाए हैं, ध्यान की भूमिका बहुत दूर है। मैं कहना चाहूँगा कि यदि अभ्यास करते-करते हम अवधान की भूमिका तक पहुँचे हैं तो क्या यह ध्यान की ओर गति नहीं है? क्या यह कम बात है? मन का जो अवधान चारों ओर भटकता था, यदि उसे आप एक विषय पर केन्द्रित करने में सफल हो गए हैं तो उसे कम उपलब्धि मत मानिए। भावना तक पहुँच गए तो और बड़ी बात है। मैं तो यह कहना चाहूँगा कि आप अवधान तक भी शायद न पहुँचे हों, भावना तक भी आप न पहुँचे हों, किन्तु यदि आप कायोत्सर्ग की भूमिका तक पहुँच गये हैं, कायिक स्थिरता और शिथिलीकरण की स्थिति तक पहुँच गए हैं तो आप ध्यान-साधना की ओर गति कर रहे हैं, बढ़ रहे हैं।

आज की सबसे बड़ी समस्या है—कायिक तनाव, शारीरिक तनाव। आज का युग अतिरिक्त सक्रियता और दौड़-धूप का युग है। शक्ति के खर्च होने का तथा जीवनीशक्ति के नष्ट होने का बहुत बड़ा कारण है अतिरिक्त सक्रियता। अतिरिक्त सक्रियता से श्वास की अधिक तीव्रता होती है और वह शक्ति के अतिरिक्त व्यय का कारण बनती है। यदि आज का आदमी दो बातें—शरीर को स्थिर करना और दीर्घ श्वास लेना—सीख लेता है तो अनेक कठिनाइयों से बच सकता है। आज इस प्रवृत्ति-बहुल युग में कायोत्सर्ग या कायगुप्ति रामबाण औपथ्य है। इसके द्वारा बहुत सारी कठिनाइयों से बचा जा सकता है। प्रवृत्ति-बहुलता या अतिव्यस्तता के कारण अनेक प्रकार की मानसिक विकृतियाँ और शारीरिक बीमारियाँ पैदा होती हैं। उन बीमारियों से बचाव करने का एकमात्र साधन है—शरीर की स्थिरता, शिथिलीकरण। यह कम उपलब्धि नहीं है। शांत श्वास और शांत शरीर—ये तो महत्वपूर्ण साधन है साधना के। इसे मैं बहुत बड़ी

उपलब्धि मानता हूँ। मैंने इनकी चर्चा शारीरिक मूल्य की दृष्टि से की है। इसका आध्यात्मिक मूल्य भी कम नहीं है।

सूत्रकृताग सूत्र में एक प्रश्न उपस्थित किया गया है कि 'कर्म का क्षय कौन कर सकता है ? हमारे जो जमे हुए सस्कार हैं उन सस्कारों को कौन मिटा सकता है ?' इस प्रश्न का समाधान देते हुए कहा गया है—

‘न कम्मुणा कम्म खव्वेति वाला,
अकम्मुणा कम्म खव्वेति धीरा।’

अज्ञानी आदमी सोचते हैं कि प्रवृत्ति के द्वारा प्रवृत्ति को नष्ट करेंगे। सस्कार के द्वारा सस्कार को नष्ट करेंगे। वे भूल में हैं, वे अज्ञान में हैं, अधिकार में हैं। वे सचाई को जानते, वास्तविकता को नहीं जानते। प्रवृत्ति के द्वारा प्रवृत्ति को मिटाया नहीं जा सकता। सस्कार के द्वारा सस्कार को नहीं मिटाया जा सकता। प्रवृत्ति हमेशा रिपीट होती है। प्रवृत्ति हमेशा अनूदित होती है। प्रत्येक प्रवृत्ति सस्कार छोड़ जाती है। वह सस्कार हमें दूसरी प्रवृत्ति करने के लिए प्रेरित करता है। हम दूसरी प्रवृत्ति करते हैं और वह प्रवृत्ति अपना सस्कार छोड़ जाती है। वह सस्कार हमें तीसरी प्रवृत्ति करने के लिए प्रेरित करता है। यह चक्र चलता रहता है। इसका कहीं अन्त नहीं आता। प्रवृत्ति के द्वारा प्रवृत्ति के चक्रव्यूह को नहीं तोड़ा जा सकता। यह बहुत प्रलम्ब श्रृंखला है। उसका कभी पार नहीं पाया जा सकता। तब प्रश्न होता है कि इसे कैसे तोड़ा जा सकता है ? इन सस्कारों को कैसे समाप्त किया जा सकता है ? जो सस्कार हमें प्रवृत्ति में लगाए रखते हैं, एक के बाद एक नया सस्कार निर्मित होता है और वह विभिन्न प्रवृत्तियों का प्रेरक बनता है, उसे कैसे तोड़ा जा सकता है ? उत्तर में कहा गया — ‘अकम्मुणा कम्म खव्वेति धीरा’—जो ज्ञानी है, सचाई को समझते हैं, अधिकार को चीरकर प्रकाश में आ गए हैं, जिन्हें वास्तविकता का बोध है, वे जानते हैं, कि अकर्म के द्वारा कर्म को क्षीण किया जा सकता है। अकर्म यानी निवृत्ति के द्वारा प्रवृत्ति को समाप्त किया जा सकता है।

प्रवृत्ति नहीं की, पुराना सस्कार उभारा किन्तु उसे नहीं दोहराया, सस्कार शिथिल हो गया। फिर उभरा, दोहराया नहीं तो और शिथिल हो गया। सस्कार उभरता है और यदि उसे दोहराया नहीं जाता तो वह टूट आता है, नष्ट हो जाता है।

अतिथि आया। उसे सत्कार मिला। वह फिर आया और फिर उसे सत्कार मिला तो वह फिर आया। वह मोचता है—अच्छा है, आतिथ्य मिलता है और सत्कार भी मिलता है। वह आता रहता है।

अतिथि आया। उसे सत्कार नहीं मिला। उसकी उपेक्षा हुई। कोई ढीठ होता है तो दूसरी बार आ जाता है। फिर उपेक्षा हुई, तो वह तीसरी बार नहीं

आता। वह सोचता है—जहा तिरस्कार है, वह क्यों जाए ? वह नहीं आता।

यही क्रम है सस्कार का। सस्कार उभरता है और यदि उसे वहा स्थान मिल जाता है तो वह जमने लग जाता है। फिर वह अतिथि रहना नहीं चाहता, घर का सदस्य ही बन जाता है। फिर उसे वहा से हटाना कठिन हो जाता है। यदि उभरने वाले सस्कार को स्थान नहीं मिलता, उपेक्षा की जाती है, उसे दोहराया नहीं जाता, उसका तिरस्कार होता है तो वह धीरे-धीरे क्षीण हो जाता है। एक बार कटु अनुभव होता है तिरस्कार का, दूसरी और तीसरी बार भी यदि यही अनुभव होता है वह सस्कार फिर नहीं उभरना चाहता, वह क्षीण हो जाता है, नष्ट हो जाता है। सत्कार से वह उभरता है, बार-बार आता है और तिरस्कार से वह क्षीण होता है, नष्ट होता है। होते-होते सस्कार मिट जाता है। अब वह न घर का सदस्य ही रह पाता है और न अतिथि बनकर ही कभी घर का द्वार देखता है।

इसीलिए कहा गया—‘अकम्मुणा कम्म खर्वेति धीरा’—जो आदमी गम्भीर होते हैं, जिनमे धृति है, धैर्य है, जो घटनाओ से घबराते नहीं, कभी विचलित नहीं होते, जो घटित होता है उसे जान लेते हैं देख लेते हैं, पर कभी विचलित नहीं होते, वे अकर्म के द्वारा, अप्रवृत्ति के द्वारा कर्म को क्षीण कर देते हैं। उस सस्कार को समाप्त कर देते हैं, विलीन कर देते हैं।

अकर्म से कर्म को क्षीण करने की बात, निवृत्ति से प्रवृत्ति को क्षीण करने की बात या निवृत्ति से प्रवृत्ति के दोषो को क्षीण करने की बात आज हमारी समझ से परे हो गई है। आज ‘करो, करो, करो’, की रटन लगाई जा रही है। इसके परिणामस्वरूप शारीरिक थकान, स्नायविक थकान और मानसिक थकान से आदमी ग्रस्त हो गया है। इन सारी थकानो से निकलता है—चिडचिडापन, अकुलाहट, आकुलता, व्याकुलता और क्षोभ। इसका परिणाम होता है—कही लडाई, कही युद्ध, कही सघर्ष, कही कुछ और कही कुछ। यह अप्रिय परिणाम सबको भुगतना पडता है। इतना होने पर भी इस ओर हमारा ध्यान नहीं जाता। क्यों ?

उद्योगपति और राजनेता प्रगति की रट लगाते-लगाते नहीं अघाते। वे निरन्तर प्रगति की बात करते हैं। प्रगति के लिए प्रवृत्ति की अनिवार्यता है। भौतिक प्रगति के लिए, पदार्थ की प्रगति के लिए चाहिए—निरन्तर श्रम, कठोर श्रम और निरन्तर प्रवृत्ति। प्रगति के लिए प्रवृत्ति अनिवार्य है। यह सच है, किन्तु ! हम इसके परिणामो को देखे। परिणामो का अध्ययन करने पर पता चलता है कि इस निरकुश औद्योगिक और भौतिक प्रगति ने मनुष्य को दूसरी दिशा मे ढकेल दिया है। मनुष्य भटक गया है। परिणाम सुखद नहीं आया है। मनुष्य स्वयं अपनी ही प्रवृत्ति का ग्रास बनता जा रहा है, लक्ष्य बनता जा रहा है। आज यदि

राज नेता और उद्योगपति अपने-अपने स्वार्थों को गौण कर सकें और यह तथ्य ममज्ञ सकें कि प्रवृत्ति की सीमा हानी चाहिए और साथ-साथ निवृत्ति का मूल्यांकन होना चाहिए, तो मैं मानता हूँ कि मनुष्य की चेतना सही दिशा में प्रवाहित होने लगेगी, स्वस्थ रहेगी और सही दिशा में विकसित होगी।

आज का संघर्ष चेतना और पदार्थ का संघर्ष है। आज पदार्थ प्रमुख होता जा रहा है, चेतना उसके आवरण में छिपती जा रही है, जबकि होना यह चाहिए था कि चेतना विकसित रहे और पदार्थ उसका अनुगामी रहे। यदि यह नहीं होता है तो कम से कम दोनों का संतुलन अवश्य ही बना रहना चाहिए। किन्तु आज उल्टा हो रहा है। उसके दुःखद परिणाम आज भी विश्व भोग ही रहा है।

इसलिए हम कायगुप्ति के मूल्य को समझें। उसका बहुत बड़ा मूल्य है। माधना का भी बहुत बड़ा मूल्य है।

लोग शिविर में आते हैं, दस दिन के लिए, बीस दिन के लिए और अधिक लम्बा हो तो तीस दिन के लिए। उनको लगता होगा कि निकम्मे बैठे हैं। कोई काम नहीं करना पड़ता। समय निकम्मा बीतता है। शिविर निठल्लापन सिखाता है—यह अनुभव होता होगा। जो बहुत काम करने वाले लोग हैं, प्रवृत्ति में अतिरिक्त विश्वास करने वाले लोग हैं, उनको तो लगता होगा कि शिविर में दिन निकम्मा बीतता है। इससे निठल्ला समाज बनेगा। मैं समझता हूँ कि यह चिन्तन यथार्थ नहीं है। ऐसी चिन्तन नहीं होना चाहिए। प्रवृत्तिमय जीवन तो हम बिता ही रहे हैं, पर निवृत्ति को भी हम समझें, निवृत्ति का मूल्यांकन करें और प्रवृत्ति के साथ निवृत्ति का संतुलन स्थापित करें—यह आवश्यक है। इस दिशा में हमारी गति हो तो शिविर की बहुत बड़ी उपयोगिता है। यदि शिविर में अकर्म का वास्तविक अभ्यास कर सकें और उसकी यथार्थता का मूल्यांकन कर सकें तो मैं इसकी बहुत बड़ी सार्थकता मानता हूँ, व्यर्थता का अनुभव नहीं करता। हमारे जीवन का विकास अकर्म के क्षणों में होता है। जो आदमी निरन्तर व्यस्त रहता है वह ज्ञान की बड़ी उपलब्धि नहीं कर सकता। यद्यपि शारीरिक दृष्टि से प्रवृत्ति की यह व्यवस्था है कि दिन में जागो तो रात को सोओ। जितना काम करो, उतना विश्राम भी करो। आदमी इन नियमों को भी तोड़ता जा रहा है। जो सोने का समय है, उसका भी अतिक्रमण करता जा रहा है। पुराने जमाने में इस प्रकार के अतिक्रमण करने वाले को निशाचर कहा जाता था। जो रात में काम करता है, रात में घूमता है, चलता-फिरता है और रात में खाता है, उसे निशाचर कहा जाता है। निशाचर यानी राक्षस। इनका परिक्रमण रात में ही होता है। आज का आदमी भी निशाचर बन गया है। वह रात में खाता-पीता है, रात में काम करता है, रात में ही आता-जाता है। जीवन का सारा क्रम ही बदल गया है, किन्तु शारीरिक व्यवस्था की दृष्टि से, स्थायिक व्यवस्था की दृष्टि से और आपेक्षिक

विश्राम की दृष्टि में और निवृत्ति में होने वाली प्रवृत्ति की समीचीनता की दृष्टि में विचार किया जाए तो हम इसे अस्वीकार नहीं करेंगे कि प्रवृत्ति के साथ निवृत्ति का सन्तुलन होना चाहिए, कर्म के साथ अकर्म का सन्तुलन होना चाहिए। कर्म इतना नहीं होना चाहिए कि जिससे अकर्म लुप्त हो जाये तथा कर्म का दोष इतना हावी हो जाये कि वह मानवीय चेतना को आतृत् कर दे, ढाक दे। आचाराग सूत्र में कहा गया है—‘अकम्मे जाणइ’—जो अकर्म होता है वह जानता-देखता है। आपने पढ़ा होगा कि वैज्ञानिकों को बड़ी उपलब्धियाँ उन क्षणों में हुई हैं जबकि वे निश्चित और निष्क्रिय बैठे थे। काम करते-करते बहुत कम लोगों को बड़ी उपलब्धियाँ मिली हैं। इन्ट्यूशन—आंतरिक बोध, आंतरिक शक्ति—यह जो विकसित हुआ है, कोई बड़ी बात सूझी है, तो वह उन्हीं क्षणों में सूझी है, जब आदमी अकर्म और निश्चित बैठा हो। निष्क्रियता स्वयं में बहुत बड़ी उपलब्धि है। निष्क्रियता का अर्थ है बाहर से निकम्मा और भीतर से सक्रिय। निष्क्रियता का अर्थ निठल्लापन नहीं है। एक आदमी बाहर से सक्रिय और भीतर से निष्क्रिय होता है। एक आदमी बाहर से निष्क्रिय और भीतर से सक्रिय होता है। हम चेतना-जगत् में सक्रिय और बाह्य जगत् में निष्क्रिय रहने वाले आदमी को निठल्ला मानते हैं, यह बहुत बड़ी भूल है। निठल्ला वह होता है जो बाहर से भी निष्क्रिय और भीतर से भी निष्क्रिय है। वह मूर्छा में है, ज्ञान में है, प्रमाद में है। वह निकम्मा है, निठल्ला है। किन्तु जो व्यक्ति बाहर से निष्क्रिय होकर बैठा है और भीतर की लौ जल रही है, भीतर में आग जल रही है, चेतना का प्रज्वलन हो रहा है वह निकम्मा और निठल्ला नहीं है। किन्तु वह सक्रिय है और बहुत बड़ी शक्ति को जागृत कर रहा है। यह शक्ति पदार्थ-जगत् में भी बहुत उपयोगी है। गीता में कहा है—

‘कर्मण्यकर्म यः पश्येत्, अकर्मणि च कर्म यः ।

स बुद्धिमान् मनुष्येषु, स युक्तः कृत्स्नं कर्मकृत् ॥

—जो कर्म में अकर्म को देखता है और अकर्म में कर्म को देखता है, वह युक्त होता है, सम्पूर्ण कर्मों को करने वाला होता है।

अकर्म में कर्म को देखने की बात हमने भुला दी। अकर्म में भी बहुत बड़ा कर्म होता है। अकर्म में जो कर्म फलित होता है, वह वास्तव में बहुत निर्दोष कर्म होता है। कर्म में जो कर्म फलित होता है, उसके साथ बहुत सारे दोष आते हैं। अकर्म के इस महत्त्व को हम समझें। काया की गुप्ति, काया का शिथिलीकरण, काया का विसर्जन—इसे हम समझें। विधि की चर्चा आज मैं नहीं कर रहा हूँ। विधि प्रयोग के द्वारा समझाई जा रही है। प्रयोग के साथ उसकी और चर्चा भी की जा सकती है कि किस प्रकार मित्र में पैर तक, प्रत्येक अवयव को आप स्थिर करें। और इतना स्थिर करें कि उसमें चंचलता न रहे, प्रकपन न रहे। समूचा शरीर

स्थिर हो जाए। स्थिरता के लिए यदि एक बार तनाव भी पैदा करना पड़े तो आप करें। हमें शिथिलन बहुत जल्दी प्राप्त हो सकता है।

आप भूमि पर लेटकर पैर फैला दें। हाथ ऊपर ले जाए। फिर हाथ-पैरों को जितना तान सकें, उतना तान लें। एक बार इतना तनाव पैदा कर दें कि वह चरम स्थिति तक पहुंच जाए। तनाव को छोड़ दें, पूरे शिथिल हो जाएंगे। शिथिल होने की यह एक प्रक्रिया है।

शिथिलीकरण की यह दूसरी प्रक्रिया है। पैर से लेकर सिर तक, एक-एक अवयव पर सकल्प करते चले जाए कि वह अवयव शिथिल हो रहा है, यह अवयव शिथिल हो रहा है। फिर सिर से पैर तक उसे दोहराएं। इस प्रकार केवल दो-चार मिनट शिथिलीकरण के सकल्प में लगाएं। शरीर शिथिल हो जाएगा। यह नहीं होता कि लेटने मात्र से शरीर शिथिल हो जाए। सकल्प करना होता है, सजेशनस देने होते हैं। यह शिथिलीकरण की दूसरी विधि है, प्रक्रिया है।

माध्रना की दृष्टि से शिथिलीकरण की प्रक्रिया बहुत अपेक्षित है। इसका बहुत बड़ा मूल्य है और मैं चाहता हूँ कि प्रत्येक साधक इस मूल्य का अनुभव करे।

न बोलने का मूल्य

हम बोलने में परिचित हैं। बोलने का क्या मूल्य है—इसे भली भाँति जानते हैं। हमारा सारा व्यवहार बोलने से चलता है। किन्तु न बोलने का भी अपना मूल्य है। जितना बोलने का मूल्य है उतना ही न बोलने का मूल्य है और एक अवस्था में शायद बोलने की अपेक्षा न बोलने का मूल्य अधिक है। उस मूल्य को हमें समझना है। जो प्राणी विकसित होते हैं उन्हें बोलने की अपेक्षा नहीं होती। देवताओं के पर्याप्तियाँ पाँच होती हैं। उनके भाषापर्याप्ति और मनपर्याप्ति एक ही होती है, दो नहीं होती। सामान्य मनुष्य में, सामान्य प्राणियों में छह पर्याप्तियाँ होती हैं, किन्तु देवताओं में पाँच ही होती हैं। माना जाता है कि चक्रवर्ती में भी पाँच ही पर्याप्तियाँ होती हैं। जो मन से अपनी बात कह सकता है उसे बोलने की जरूरत नहीं होती है। बोलने की जरूरत उसे होती है या तब होती है जब हम अपनी बात मन से नहीं कह सकते। जब व्यक्ति मन से कही हुई बात नहीं समझ सकता तब हमें बोलकर बात कहनी होती है। किन्तु जब मन से बात हो सकती है तब भाषा व्यर्थ हो जाती है। उसकी कोई सार्थकता नहीं होती। बोलने की कोई अपेक्षा नहीं होती। मनुष्य जैसे-जैसे ज्ञान की भूमिका में आगे बढ़ता है, उच्च ज्ञानी होता है, वैसे-वैसे बोलने की अपेक्षा कम हो जाती है। तभी तो यह प्रश्न उठता कि तीर्थंकर बोलते क्यों हैं? केवली क्यों बोलते हैं? जब वे कृतज्ञ हो गए, जब उनका सारा कार्य सम्पन्न हो गया, सब कुछ सिद्ध हो गया, फिर उन्हें बोलने की जरूरत क्या है? वे क्यों बोलते हैं? वे बातचीत क्यों करते हैं? वे धर्मकथा क्यों कहते हैं? वे उपदेश क्यों देते हैं? कोई आवश्यकता नहीं है बोलने की, उपदेश देने की। प्राचीन व्याख्याकारों ने इसका समाधान प्रस्तुत करते हुए कहा कि तीर्थंकर या तैयली कृतकृत्य हैं। उन्हें बोलने की कोई जरूरत नहीं है। किन्तु तीर्थंकर नामधर्म की प्रवृत्ति का उदय है इसलिए वे बोलते हैं। उन्होंने अपने दम पर ठीक मोचा होगा और समाधान की यह भाषा प्रस्तुत की होगी। इसका दूसरा भी समाधान हो सकता है। वह यह है कि ज्ञानी मनुष्य को भी

अज्ञानी मनुष्य के लिए बोलना पड़ता है। जब व्यक्ति को परम ज्ञान उपलब्ध होता है वह परम ज्ञानी बनता है, उसके मन में एक कण्ठा जागती है कि मैंने जो जाना है, मैंने जो देखा है, मैंने जो अनुभव किया है, उसे दूसरों को भी बताऊँ। उसके मन में परम कण्ठा, परम अनुकंपा, परम सौहार्द और मैत्री की भावना जागृत होती है। उस भावना में वे उस मनुष्य को कुछ बताना चाहते हैं जो नहीं जानता, जिन्होंने उस परम रस का आस्वाद ही नहीं किया है, जिसने परम ज्ञान को प्राप्त नहीं किया है। वे एक इशारा करना चाहते हैं, एक इंगित करना चाहते हैं और कुछ देना चाहते हैं, इसलिए उनकी कण्ठा फूट पड़ती है और वे बोलते हैं। यदि दो केवलज्ञानी मिल जाएं तो उन्हें बोलने की कोई जरूरत नहीं होती। भाषा का प्रयोग नहीं होता। वहाँ आत्मा में आत्मा की बात होगी। वहाँ भाषा व्यर्थ है। उसका कोई उपयोग नहीं है। दो विशिष्ट ज्ञानी मिलेंगे तो बातचीत की कोई जरूरत नहीं होगी। बातचीत की जरूरत होगी दो अज्ञानी मनुष्यों को। एक ज्ञानी और एक अज्ञानी होगा तो बातचीत की थोड़ी जरूरत होगी। दो ज्ञानी मिलेंगे तो बातचीत की जरूरत समाप्त हो जाएगी। कोई बोलेंगा नहीं। वह भी गूंगा और वह भी गूंगा। दोनों गूंगे की तरह एक-दूसरे को देखते रहेंगे, किन्तु बोलेंगे नहीं।

एक घटना है। फरीद यात्रा कर रहा था उसके साथ काफी शिष्य थे। जब वह काशी के पास से गुजर रहा था तब शिष्यों ने कहा—बहुत सुन्दर अवसर है। पास में ही कबीर का आश्रम है। वहाँ चलें। दो दिन विश्राम करें। विश्राम भी होगा और दो ज्ञानी पुष्प मिलेंगे तो बातचीत भी होगी। हमें जानने को मिलेगा, विशेष मुनने को मिलेगा। शिष्यों ने फरीद से अनुरोध किया। फरीद ने अनुरोध स्वीकार कर लिया।

उधन कबीर के शिष्यों को पता चला कि फरीद काशी में गुजर रहा है। साथ में शिष्य भी हैं। उनके मन में भी भावना जागी। उन्होंने कबीर से कहा—फरीद शहर में गुजर रहा है। उसे यहाँ रोक लें। आप दोनों की बातचीत होगी। दो ज्ञानी मिलेंगे। कबीर मिलेगा, फरीद मिलेगा। दोनों ज्ञानी हैं। अच्छा वार्तालाप होगा। हमें सुनने को मिलेगा, जानने को मिलेगा। बहुत भला होगा। कबीर ने कहा—बहुत अच्छा। कबीर अपने शिष्यों को साथ लेकर चल पड़े। फरीद था ही रहा था। कबीर और फरीद—दोनों गले मिले। कबीर ने फरीद से ठहरने को कहा। फरीद ने बात मान ली। दोनों आए। आश्रम में ठहर गए। आश्रम कबीर का है। वहाँ कबीर भी हैं और फरीद भी हैं। दोनों के शिष्य भी हैं। दोनों के शिष्यों ने मन में बहुत उत्साह है। एक ओर फरीद और उसके शिष्य बैठे हैं। दूसरी ओर कबीर और उसके शिष्य बैठे हैं। सभी शिष्य दोनों की बात सुनने के लिए उत्सुक हैं। शिष्य नोच रहे हैं कि कौन पहले बोलेंगा—कबीर

या फरीद ? सभी प्रतीक्षा में बैठे हैं। एक घटा बीता। दो घटे बीते। सभी मौन है। दोनों ज्ञानी भी मौन है। फरीद कबीर की ओर झाँक रहा है और कबीर फरीद की ओर झाँक रहा है। दोनों की आँखें मिल रही हैं। पर वाणी का ताला नहीं खुल रहा है। मौन, मौन और सर्वत्र मौन। कोई नहीं बोल रहा है। न कबीर बोल रहा है और न फरीद बोल रहा है। शिष्य प्रतीक्षा करते-करते थक गए। ऐसे तो समय जल्दी बीत जाता है, किन्तु प्रतीक्षा के क्षण लम्बे होते हैं, आदमी प्रतीक्षा करते-करते थक जाता है। प्रतीक्षा के क्षण वैसे ही लम्बे होते हैं, फिर मन में गहरी आकांक्षा और उत्कठा होती है, तो वे क्षण और अधिक लम्बे लगने लगते हैं। एक-एक क्षण एक-एक घटा जितना लम्बा लगना है। सभी शिष्य प्रतीक्षा करते-करते थक गए, ऊँच गए। सोचा—क्या फरीद गूँगा है ? अरे, क्या कबीर भी गूँगा हो गया ? दोनों मौन हैं। कोई नहीं बोल रहा है। आखिर हो क्या गया है ? कुछ समय और बीता। कबीर उठ खड़े हुए। फरीद भी उठे। दोनों वहाँ से चले गए। अपने-अपने काम में लग गए। भोजन का समय आया। भोजन किया। विश्राम किया। मध्याह्न का समय हुआ। दोनों फिर मिले। दोनों बैठे हैं। एक-दूसरे को देख रहे हैं। दोनों की आँखें मिल रही हैं। दोनों मौन हैं। शिष्य प्रतीक्षा में बैठे हैं। पूरा दिन बीत गया। सूर्यास्त हो गया। सभा विसर्जित हो गई शिष्यों ने सोचा—शायद रात को बोलेंगे। रात में मिले। फिर मौन ही मौन। शिष्य उकता गए। दिन उगा। फिर दोनों मिले। मौन। कोई बातचीत नहीं। रात में मिले। फिर वही मौन। शिष्यों का मन ऊँच गया। सब सो गए। तीसरा दिन उगा। फरीद प्रस्थान के लिए तैयार हुआ। कबीर पहुँचाने गया। दोनों मौन चल रहे थे। आखिर एक सीमा आयी। दोनों फिर गले मिले। फरीद आगे चला गया। कबीर अपने आश्रम की ओर लौट आया। आश्रम पहुँचते ही कबीर के शिष्यों ने कहा—यह क्या, आपने हमें धोखे में क्यों रखा, आपको नहीं बोलना था तो पहले ही बता देते। हम इतनी प्रतीक्षा नहीं करते। हमने अड़तालीस घंटे प्रतीक्षा में बिताए। हमारी कितनी उत्कठा थी ? कितनी आकांक्षा थी ? कितनी भावना थी ? हम सोचते थे—दो ज्ञानी मिलेंगे। एक ओर फरीद होगा, दूसरी ओर कबीर। दोनों की बातें होगी। हम सुनेंगे। ज्ञान बढ़ेगा।

कबीर ने कहा—किसमें बात करता ? किससे बोलता ? सामने फरीद बैठा था। फरीद जैसे ज्ञानी से क्या बात करता जो मन की बात समझता है उसके सामने बोलकर क्या मैं अपनी नादानि प्रकट करता ? क्या मैं अपनी नासमझी और बेवकूफी प्रकट करता ? मैं किसमें बात करता ? तुम ही बताओ। यदि सामने कोई अज्ञानी होता तो मैं अवश्य ही उससे बात करता। पर वह तो महाज्ञानी था मैं क्या बात करता ? वह मेरे मन की सारी बातें जानता है।

फरीद के शिष्यों ने भी फरीद से यही पूछा था और फरीद ने यही कहा—
 मैं किमसे बात करता । कबीर जैसा ज्ञानी व्यक्ति सामने था, वह मेरे मन की
 सारी बातें जानता है । फिर मैं क्या बोलना ? जो मैं कहना चाहता, वह सब कुछ
 जानता था । ऐसी स्थिति में उसके सामने कुछ बोलकर मैं अपनी मूर्खता ही प्रकट
 करना । बात करने का मेरे सामने कोई प्रश्न ही नहीं था । बात बहा होती है जहां
 सामने कोई अज्ञानी होता है । दो अज्ञानी होते हैं तो बात कभी समाप्त ही नहीं
 होती । बहुत लंबी हो जाती है । दो पंडित मिलते हैं तो शास्त्रार्थ कभी समाप्त
 नहीं होता । विवाद कभी समाप्त ही नहीं होता ऐसी परिस्थिति को ध्यान में
 रखकर ही भगवान् महावीर ने कहा था—यदि कोई पंडित मिल जाए, कोई अर्थ-
 शास्त्री मिल जाए तो उसे पहले समझाओ । फिर नमझाओ । और यदि समझाने
 पर भी न माने तो बड़ा वाग्गुप्ति कर लो वचन की गुप्ति कर लो । अर्थात् मौन
 हो जाओ । विनम्र मौन हो जाओ । यह सबसे सुन्दर समाधान है ।

बादशाह ने बीरबल से पूछा—‘मूर्ख से पत्ता पड़े तो क्या करना चाहिए ?
 बीरबल ने कहा—‘जहापनाह, मौन हो जाना चाहिए ।’ मौन रहना सबसे अच्छा
 समाधान है । विवाद को समाप्त करने का इससे बड़ा उपाय नहीं हो सकता ।

महावीर ने भी यही कहा कि यदि कोई पंडित मिल जाए, निरा भाषाशास्त्री
 मिल जाए, केवल तर्कों के बल पर ही विवाद को बढ़ाना चाहे, शास्त्रार्थ करना
 चाहे तो मौन हो जाओ, वाग्गुप्ति कर लो । यही उसका समाधान है ।

दो ज्ञानी बात नहीं करते । भाषा का प्रयोग बहा होता है जहां एक बहुत
 समझने वाला है और दूसरा कम समझने वाला है । जहां दोनों ज्ञानी हैं, बराबर
 समझने वाले हैं वहां भाषा का प्रयोग व्यर्थ है ।

मौन के लिए बहुत बड़ा अवकाश है कि हमारा ज्ञान बढ़े । ज्ञान तब बढ़ेगा
 जब भाषा का व्यापार कम होगा । जितना भाषा का प्रयोग अधिक होगा, हम
 अधिक धोलेंगे तो समुचित ही हमारे अन्तर्ज्ञान में बाधा आएगी । चंचलता
 बाधा उत्पन्न करती है । भाषा का पहना काम है चंचलता उत्पन्न करना ।
 पूज्यपाद ने निष्ठा है—जनेभ्यो वाक् तत स्पद—जब सम्पर्क होता है तब वाक्
 होती है । अकेले में तो कोई वाक् नहीं होती । अकेले में कोई बोलता नहीं । अकेले
 में बोलने की कोई जरूरत नहीं होती । जब दूसरा कोई होता है, सम्पर्क होता
 है तब वाक् होती है । वाणी के बाद होती है—चंचलता । बोलने ने पहले
 चंचलता और बोलने के बाद चंचलता । जब हम बोलते हैं तो सबसे पहले मन
 को चंचल करना पड़ता है । मन को चंचल किए बिना कोई आदमी बात नहीं
 सकता । क्योंकि जो कुछ वह कहना चाहता है, पहले वह सोचना है, कि बोलना
 है । बोलने का मतलब है कि पहले मन को चंचल करो, फिर बोलो । बोलने में
 पहले भी चंचलता आती बोलने के बाद भी चंचलता । बोलना स्वयं चंचलता है ।

बोलने के बाद, उसका फिर जो चिन्तन होता है वह स्वयं चचलता उत्पन्न करता है। बोलने में पहले चचलता, बोलते समय चचलता और बोलने के बाद भी चचलता। यह सारा चचलता का व्यवहार है और व्यवहार अन्तर्ज्ञान में बाधा उपस्थित करता है। जो भी अन्तर्ज्ञान की साधना करने वाले साधक हुए हैं, उन्होंने कम-से-कम भाषा का प्रयोग किया है। वे अधिक समय मौन रहे हैं।

भगवान् महावीर से पूछा गया—‘भगवन् ! वचन की गुप्ति अर्थात् मौन के द्वारा जीव क्या प्राप्त करता है ?’ भगवान् ने उत्तर दिया - ‘वचनगुप्ति से निर्विचारता प्राप्त होती है। ‘निर्वियारत्त,—यह प्राकृत भाषा का शब्द है। इसके दो संस्कृत रूपान्तरण हो सकते हैं—निर्विचारत्व या निर्विकारत्व अर्थात् निर्विचारता या निर्विकारता। वचनगुप्ति के द्वारा निर्विचारता या निर्विकारता प्राप्त होती है। विकृति अर्थात् परिणति। निर्विकृति अर्थात् स्थिरता जहाँ कोई परिणति नहीं है। किन्तु स्थिरता है। भाषा से होने वाली विकृति समाप्त हो जाती है।

वचनगुप्ति का एक परिणाम है—निर्विचारता। हम ज्यादा इसीलिए सोचते हैं कि हम बोलें, दूसरों को कहे। या जब बोलने की बात हमारे मन में आती है तब हम सोचते हैं। जब हम मौन कर लेते हैं तब निर्विचारता की स्थिति उत्पन्न हो जाती है। वचनगुप्ति का बहुत बड़ा लाभ है—निर्विचारता। नहीं बोलने का एक मूल्य है निर्विचारता। विचार की स्थिति समाप्त हो जाती है।

नहीं बोलने का दूसरा मूल्य है—विवाद-मुक्ति। विवाद से छुटकारा मिल जाता है। मौन हो जाओ, विवाद अपने आप समाप्त हो जाएगा। हमेशा विवाद या लड़ाई होती है बोलने के कारण। एक बोलता है और यदि दूसरा मौन हो जाता है तो लड़ाई समाप्त हो जाती है। ‘अतृणं पतितो वह्निः, स्वयमेव विनश्यति’ - आग जल रही है। उसे खाने के लिए घास नहीं मिला, भोजन नहीं मिला, तो वह स्वयं बुझ जाएगी, जलेगी नहीं। वैसे ही दो व्यक्ति बोलते चले जाते हैं तो लड़ाई की आग भभकती है, बुझती नहीं, शांत नहीं होती। लड़ाई की आग को ईंधन मिलता जाता है, भोजन मिलता जाता है और वह जलती रहती है। एक बोलता है और दूसरा यदि मौन हो जाता है, नहीं बोलता है तो आग को घास नहीं मिलती, वह अपने आप शांत हो जाती है, बुझ जाती है। मौन का दूसरा लाभ है—विवाद-मुक्ति।

मौन का तीसरा लाभ है—अह-मुक्ति। नहीं बोलने से अहंकार समाप्त हो जाता है। बोलने से अहंकार बढ़ता है। ‘मैं अच्छा बोलता हूँ’—यह अहं है। ‘भाषा पर मेरा प्रभुत्व है’—यह भी अहं है। इनसे अहं को बढ़ावा मिलता है। भाषाओं का जितना ज्ञान होता है, उतना ही अहं बढ़ता है। भगवान् महावीर ने डमीलिए कहा - न चिन्ता तायए भामा, कजो विज्जाणुसामन—भाषा हमें बाध नहीं

देती । नाना प्रसार की भाषाएँ प्राण नहीं बनती । मैं संस्कृत जानता हूँ, हिन्दी जानता हूँ, प्राकृत जानता हूँ, अंग्रेजी जानता हूँ, फ़्रेच जानता हूँ, - इस प्रकार भाषाओं का अहं बढ़ता है । भाषा बोलने का माध्यम है, विचार को व्यक्त करने का माध्यम है, वह हमारे अहंकार का माध्यम बन जाती है ।

स्वामी रामतीर्थ अमेरिका गए । अमेरिका के राष्ट्राध्यक्ष उनमें मिलने आए । आने ही उन्होंने पूछा—‘स्वामीजी ! आप अपने को बादशाह कहते हैं, यह कैसे ? आपके पास तो कुछ भी नहीं है । जो कुछ है वह थोड़ा ही है । फिर आप बादशाह कैसे हुए, यह समझ में नहीं आता । रामतीर्थ ने कहा—‘मेरे पास कुछ नहीं है इसलिए तो मैं बादशाह हूँ । जो पकड़ता है वह गरीब होता है । जो गरीब होता है वह सब चीजों को बटोरना चाहता है, इकट्ठा करना चाहता है । मैं गरीब नहीं हूँ, बादशाह हूँ । मुझे किसी की जरूरत नहीं । सारी दुनिया मेरी है । मैं क्या बटोरूँ, कहाँ से बटोरूँ और किसको बटोरूँ ? समूची दुनिया ही मेरी है । गरीब बटोरने का प्रयत्न करता है । आप सब बटोरने वाले हैं, गरीब हैं, दरिद्र हैं । मर्यादा बादशाह तो मैं हूँ, जो कुछ भी नहीं बटोरता । मेरे पास कुछ भी नहीं है, इसलिए मैं बादशाह हूँ ।’

चक्रमुच ध्यान बहुत ही मर्म की थी । उस मर्म ने राष्ट्राध्यक्ष के हृदय को वीध जला । स्वामी को भी नतोप मिला कि एक अकिंचन व्यक्ति को ध्यान काम तक गई । वे भारत लौटे । उन्होंने सोचा—‘मैंने जो कुछ कहा, जो कुछ अनुभव किया । भारत के लोगों को भी बताऊँ । भारत में उन्होंने काशी को चुना, क्योंकि काशी पण्डितों की नगरी है । पण्डित उस ध्यान को अधिक समझ सकेंगे, उसको अधिक प्लेन देंगे । वहाँ जायी पढ़ूँगे । सभा आयोजित हुई । काफी लोग आए । बड़े-बड़े पण्डित, दिग्गज विद्वान् आए । रामतीर्थ ने सम्मरण सुनाए । सम्मरण सुनने के बाद एक विद्वान् उठा और बोला—‘महाराज ! आप संस्कृत जानते हैं ?’ रामतीर्थ ने कहा - ‘मैं संस्कृत नहीं जानता ।’ पण्डित बोला—‘तो फिर आप ज्ञान की क्या दावत करते हैं ? जो संस्कृत नहीं जानता, वह ब्रह्मज्ञान को क्या समझेगा ? यह ब्रह्मज्ञान की दावत क्या करेगा ? कैसे करेगा ? उसे अधिकार ही नहीं है कि वह ब्रह्मज्ञान की दावत करे ।’

ध्यान जारी समाप्त हो गई, मानो संस्कृत ने ही ब्रह्मज्ञान पर अधिकार कर लिया है । ब्रह्मज्ञान पर भाषा का ही अधिकार है । जो ब्रह्मज्ञान आत्मा की निर्मलता, आत्मा की पवित्रता और आत्मा की विगुह्मि से प्रसूत होता है जो ब्रह्मज्ञान आत्मा की पवित्रता से उत्पन्न होता है, उसे भाषा में रूढ़ कर लिया, यह किसी की दलील देना है । जो संस्कृत जानता है वही ब्रह्मज्ञान का अधिकारी है । जो संस्कृत नहीं जानता उस ब्रह्मज्ञान का अधिकार प्राप्त नहीं होता । अन्तर्ज्ञान को भाषा में रूढ़ करने होने वाले भाषा को भाषा में दावत हमने अपने अहं

को बढ़ाने का अच्छा रास्ता ढूँढ लिया। इसलिए भगवान् महावीर ने कहा—‘न चित्ता तायए भासा’ नाना प्रकार की भाषा आपको त्राण नहीं दे सकती, दुःखों से नहीं बचा सकती, आत्मिक ज्ञान को उत्पन्न नहीं कर सकती। ‘कओ विज्जाणु-सासन’—यह विद्याओं का अनुशासन, जो सारा-का-सारा बोलने के माध्यम से और भाषा के माध्यम से होता है, वह भी आपकी सुरक्षा नहीं कर सकता। आपकी अपनी सुरक्षा अपने ज्ञान में है, अपने आप में है। यह ज्ञान बोलने से प्राप्त नहीं होता किन्तु नहीं बोलने से अवश्य ही प्राप्त होता है। उस ज्ञान को स्वयं बोलने की जरूरत नहीं, किसी भाषा की जरूरत नहीं।

दुनिया में अनेक आत्मज्ञानी लोग हुए हैं। अंग्रेजी भाषा जानने वाले भी आत्मज्ञानी हुए हैं, फ्रेंच जानने वाले भी आत्मज्ञानी हुए हैं, हिन्दी जानने वाले भी आत्मज्ञानी हुए हैं, संस्कृत और प्राकृत जानने वाले भी आत्मज्ञानी हुए हैं, और ऐसे भी लोग आत्मज्ञानी हुए हैं जो किसी भी भाषा को पूरी नहीं जानते, पूरी नहीं समझते। ऐसे लोग भी आत्मज्ञानी हुए हैं जो अपने विचारों को प्रकट करना नहीं जानते, भाषण देना नहीं जानते, अपनी बात पूरी कहना नहीं जानते। आत्मज्ञान का भाषा के साथ कोई सम्बन्ध नहीं है। भाषा बाहर से आती है और आत्मज्ञान का स्रोत भीतर से फूटता है। भाषा बोलने का एक साधन मात्र है, व्यवहार का माध्यम है, उस भाषा को भी अपने अहंकार का साधन बना लिया। मैं समझता हूँ कि न बोलने का एक बहुत बड़ा लाभ है—अहमुक्ति। अहंकार से हम मुक्त हो जाते हैं, छूट जाते हैं और जिस माध्यम से हमने अहंकार बढ़ाया, उससे बच जाते हैं।

मैं यह मानता हूँ कि सामान्य आदमी को बोलना पड़ता है, बोले बिना उसका व्यवहार नहीं चलता। बोले बिना उसके जीवन की चर्या नहीं चलती। बोलना पड़ता है, यह एक बात है और बोलना आवश्यक है, बोलने को हमने अनिवार्य मान लिया, बोलने को हमने प्राथमिकता दे दी—यह दूसरी बात है। इन दोनों में बहुत बड़ा अन्तर है। क्योंकि जब हमने बोलने को प्राथमिकता दे दी, बोलने को अनिवार्य मान लिया तो हमारी मानसिक क्षमता भी कम हो गई। मानसिक क्षमता क्षीण हो गई। जो बात मन के द्वारा कही जा सकती थी उसे कहने में हम असमर्थ हो गए। जो मन की शक्ति थी उसमें बहुत बड़ा अन्तर आ गया।

आज के पेरसा इकोलॉजिस्ट टेलीपैथी का प्रयोग करते हैं। टेलीपैथी का अर्थ है—विचार-संप्रेषण। एक आदमी हजारों कोस की दूरी पर है। उससे बात करनी है, कैसे हो सकती है? आज तो टेलीफोन और वायरलेस का साधन है। घर बैठा आदमी हजारों कोसों पर रहने वाले अपने व्यक्तियों से बात कर लेता है। प्राचीन काल में ये साधन नहीं थे, तो वे दूर-स्थित व्यक्तियों से बात कैसे करते। वे टेलीपैथी, विचार-संप्रेषण के द्वारा बातचीत कर लेते। प्राचीन काल

म टेन्सिपी शब्द नहीं था यह अंग्रेजी का शब्द है। उन समय प्रचलित शब्द था—चिन्तन-संप्रेषण। इसका अर्थ है—यहां बैठे-बैठे अपने विचारों को हजारों को दूर भेज देना। जैसे एकयोगी है। उसका शिष्य पांच हजार मील की दूरी पर है। योगी उसे कुछ बताना चाहता है, उससे बातचीत करना चाहता है। अब यह कैसे बात करे? आधुनिक साधन तो थे नहीं उस समय। किन्तु उन समय चिन्तन-संप्रेषण की साधना की जाती थी। इस साधना में निष्णात व्यक्ति ध्यान की मुद्रा में बैठता और अपने विचारों की तरंगों को निर्दिष्ट दिशा में संप्रेषित करता। विचार की तरंगें शांतिजाली होकर वहां पहुंच जाती, जहां साधक उन्हें पहुंचाना चाहता। वहां के व्यक्ति या दिमाग-रिस्वीवर का काम करता। वह उन तरंगों को पकड़ लेता और उनके माध्यम में जान नेता कि कौन क्या कहना चाहता है। फिर यदि उसे उत्तर देना होता तो वह स्वयं ध्यानस्थ होता, ध्यान कर बैठता और विचारों की तरंगों को गुरु या ईष्ट व्यक्ति के पास पहुंचा देता। विचार जान लिये जाते। यह प्रक्रिया थी बातचीत करने की। यह माध्यम था चिन्तन-संप्रेषण का इसके लिए मानसिक क्षमता के विकास की जरूरत होती थी। साधक मानसिक क्षमता को बढ़ाने का प्रयत्न करते थे।

हमने बोलने की बहुत आदत डालकर मानसिक क्षमता को कमजोर किया है, गवाया है। आज मानसिक क्षमता को विकसित करने का कोई प्रयत्न नहीं हो रहा है। इसके भी दो कारण हैं। एक तो हमने बोलने को प्राथमिकता दे दी। बोलने का कुछ काम पत्राचार में करने लगे। आज तो संचार के इतने साधन विकसित हो चुके हैं कि उसके लिए मानसिक क्षमता की कोई जरूरत ही महसूस नहीं होती। बोलने की जरूरत तब ज्यादा महसूस होती है जब मानसिक क्षमता में हमारा विश्वास उठ जाता है। यदि हम न बोलकर अपनी मानसिक क्षमता को विकसित करें तो ऐसा भी हो सकता है कि बिना बड़े भी बात समझ में आ सकती है। गुरुगुरु मंत्र व्याख्यान शिष्यास्तु छिन्नमशया—जिस गुरु की आत्म-शक्ति प्रबल होती है, वह मंत्र बैठना है। शिष्य आने हैं नाना प्रकार के नदेह लेकर। गुरु के पास बैठने हैं। गुरु की सन्निधि प्राप्त करते हैं। उनके मार्ग मण्य भूट हो जाते हैं, उनका समाधान हो जाता है। उनको अपने-अपने प्रश्नों का उत्तर प्राप्त हो जाता है। क्योंकि वहां मन की भाषा चल रही है। मन अपना काम करता है, नदेह मिट जाता है। काम समाप्त हो जाता है। दिगम्बर मानते हैं कि तीर्थंकर बोलते नहीं। ईश्वर मानते हैं कि नीचकर बोलते हैं। मैं मानवीय पर्वामे नहीं आऊंगा। दिगम्बर कहते हैं—नीचकर बोलते नहीं। तैत्तिरीय धर्मि बोलती है। इनमें मुझे संतुष्टि नहीं लगती है। बहुत वैज्ञानिक बात है यह। मैं बोलते नहीं किन्तु जो कहना चाहते हैं वह सब कुछ सत्य पर जाना है। वहां बोलने की जरूरत नहीं है, भाषा नहीं होती। किन्तु जितने लोग बैठे होते हैं

वे उस ध्वनि को अपनी-अपनी भाषा के रूप में समझ लेते हैं। श्वेताम्बर मानते हैं कि तीर्थंकर बोलते हैं, एक भाषा में। हिन्दी जानने वाले उसे हिन्दी में समझ लेते हैं, संस्कृत जानने वाले संस्कृत में और प्राकृत जानने वाले प्राकृत में समझ लेते हैं। हिन्दी जानने वाले समझते हैं कि वे हिन्दी में बोल रहे हैं। संस्कृत जानने वाले समझते हैं कि वे संस्कृत में बोल रहे हैं। प्राकृत जानने वाले समझते हैं कि वे प्राकृत में बोल रहे हैं। आदमी जानता है कि वे आदमी की भाषा में बोल रहे हैं और पशु समझते हैं कि वे पशु की भाषा में बोल रहे हैं। उनकी ध्वनि या वाणी को आदमी समझ जाता है, पशु भी समझ जाता है और देवता भी समझ जाता है। यह कैसे होता है? क्या कोई अनुवादक बैठा है वहाँ? नहीं, कोई अनुवादक नहीं है। यह स्वाभाविक परिणति है। इसे इस रूप में प्रस्तुत किया जाए कि वह ध्वनि है और वह ध्वनि विभिन्न भाषाओं में बदल जाती है। और श्रोता अपनी-अपनी भाषा में उसे पकड़ लेते हैं। वक्ता को बोलने की आवश्यकता नहीं होती। वह जो कहना चाहता है वह ध्वनि के माध्यम से कह देता है। मनोवर्गणा के पुद्गल इतने शक्तिशाली होते हैं कि वे विभिन्न भाषाओं में बदल जाते हैं और अपना काम कर देते हैं।

नहीं बोलने का एक और मूल्य मैं प्रस्तुत करूँगा। वह है हमारा अनिर्वचनीयता का सिद्धांत। भारत के लगभग सभी दर्शनो ने इस शब्द का प्रयोग किया है। वेदान्त में कहा गया है कि ब्रह्म अनिर्वचनीय है। ब्रह्म कहा नहीं जा सकता। उसकी व्याख्या नहीं की जा सकती। बौद्ध दर्शन में अनिर्वचनीयता का बहुत प्रयोग हुआ है। बुद्ध ने पूछा—परलोक क्या है? बुद्ध ने कहा—अनिर्वचनीय, उसे कहा नहीं जा सकता। आत्मा क्या है? पुनर्जन्म है या नहीं? बुद्ध ने कहा—अनिर्वचनीय है, बताया नहीं जा सकता। कहा नहीं जा सकता। जितने महत्त्वपूर्ण प्रश्न थे, सबको अनिर्वचनीय कहा। कहा कि उनकी व्याख्या नहीं की जा सकती। महावीर ने भी कहा—पूर्ण सत्य अव्यक्त है, कहा नहीं जा सकता। क्योंकि वस्तु अनन्तधर्मा है। उसमें अनन्त धर्म है। अनन्त धर्मों को हम कैसे कह सकते हैं? हम अपनी वाणी के द्वारा एक क्षण में एक धर्म का प्रतिपादन कर सकते हैं, शेष अनन्त धर्म दब जाते हैं। उस स्थिति में हम समग्र वस्तु का प्रतिपादन कैसे कर सकते हैं? इसलिए कह दिया—वस्तु अव्यक्तव्य है। समग्र वस्तु को नहीं कहा जा सकता। एक धर्म ही कहा जा सकता है। एक धर्म की ही व्याख्या दी जा सकती है। अनन्त धर्म अव्यक्तव्य है। अखण्ड सत्य अव्यक्तव्य है। सम्पूर्ण सत्य अव्यक्तव्य है। यह बहुत अच्छा हुआ। हम भ्रांति से बच गए। हम असत्य से बच गए। अनन्तधर्मा वस्तु को जानने वाला भी उसे कह नहीं सकता। और जब वह कहता है तब एक भ्रांति पैदा होती है। चाहे कोई केवलज्ञानी कहे, सर्वज्ञ कहे, परमात्मा कहे या कोई भी कहे। वह जानता है

पूर्ण, पर जो कुछ रहेगा वह अपूर्ण ही होगा। वह अपूर्ण बात कहेगा। फिर हम उसमें टुकड़े-टुकड़े का करेंगे। उसे अनेक टुकड़ों में बांट देंगे। हम एक बात को पाट नैंग और आग्रह शुरू हो जाएगा। फिर यह होगा कि हमने जो पकड़ा है वह तो सत्य है और तुम जो कह रहे हो वह असत्य है। उस प्रकार से सत्य और असत्य की छीना छपटी शुरू हो जाती है। विवाद खड़ा हो जाता है। एक-दूसरे का खटन-मटन प्रारम्भ हो जाता है। खटन-मटन जैसा कुछ है नहीं। विवाद जैसा कुछ है नहीं। कोई भी जो कह रहा है वह एक ओर को कह रहा है। हम अज्ञ को पूर्ण मान लेते हैं और पूर्ण मान लेते हैं वहां सचमुच विवाद खड़ा हो जाता है। वाक्-युद्ध शुरू हो जाता है। सैद्धान्तिक लड़ाई प्रारम्भ हो जाती है। लड़ाई का एक ही कारण है कि अपूर्ण को कहना नहीं चाहिए था और वह कह दिया गया। यदि आदमी मौन रहता, शब्द भी मौन होता, ज्ञानी भी मौन रहता और यह कह देता कि मैं जानता हूँ पर कह नहीं सकता, तो लड़ाई का कम होती। पर उन ज्ञानी व्यक्तियों ने अनुकपायश थोड़ा बहुत कह दिया। पूरा कहा नहीं जा सकता था, थोड़ा कहा, इसीलिए लड़ाई प्रारम्भ हो गई। पूरा कहा जाता तो लड़ाई नहीं होती।

पाच बच्चे हैं। पाच लड्डू हैं। एक-एक लड्डू सबको दे दिया। बराबर मिला सबको। कोई लडाई नहीं होगी। बच्चे पाच हैं और लड्डू एक है। आपने उनके पाच टुकड़े कर, एक-एक टुकड़ा दे दिया। लडाई शुरू हो जाएगी। बच्चे कहने लगेंगे—एकको अधिक दे दिया, मुझे कम दिया। उसको वह दे दिया, मुझे वह नहीं मिला। जहां मांग ज्यादा है और वस्तु कम, वहां विवाद होता है, लडाई होती है।

इसी प्रकार हमारी मांग तो अनन्त को जानने की है, संपूर्ण सत्य को जानने की है अथवा सत्य को जानने की है, वह हमारी मांग पूरी नहीं होती। हमें जानने की भिलाव है थोड़ा-सा अज्ञ, अनन्त का एक छटा। हम उस अज्ञ का पकड़कर उस छटा को लेकर अछट के लिए लगने लग जाते हैं। यह लडाई कभी समाप्त नहीं होती। अच्छा तो यह होता कि कोई भी आदमी बोलता ही नहीं। कम से कम सत्य के बारे में अभी ज्यादा नहीं बोलता, केवल व्यवहार की मर्यादा के लिए बोलता तो अच्छा होता। तब के विषय में न बोलना ही अन्य में बचने का अच्छा उपाय है। किंतु ऐसा तो नहीं गया। उन ज्ञानी पुरुषों ने तो अनुप्राण की, दिया की बिना जाती सोच पूरा न जाते सबों को कम से कम थोड़ा दत्त जानें। पर अनुप्राण भारी पड़ गयी। हमने विवाद का गन्ता ज्ञान दिया। आज यह निर्भीक पंथा हो गई है कि आदमी सत्य को जाने या न जाने, वह हमारे लिए विचार करने की जगह है।

जहाँ सत्य का एक दत्त बड़ा शून्य है—सत्य की सुरक्षा। नहीं बोलने ने

सत्य की पूरी सुरक्षा होती है। अवक्तव्य, अनिर्वचनीय, अव्याकृत—ये शब्द सत्य की सुरक्षा करते हैं। एक कहता है — अस्ति अर्थात् है। दूसरा कहता है — नास्ति अर्थात् नहीं है। दोनों की दो दिशाएँ हैं। विवाद की स्थिति आ जाती है। महावीर ने कहा जो कहता है अस्ति, वह भी सही नहीं है और जो कहता है नास्ति, वह भी सही नहीं है। दोनों गलत हैं। दोनों सही तब हो सकते हैं जब दोनों अपने-अपने कथन के साथ अपेक्षा जोड़ देते हैं और कहते हैं कि इस दृष्टि से, इस अपेक्षा से यह है और इस अपेक्षा से यह नहीं है—स्यादस्ति, स्यान्नास्ति। जब स्यादस्ति कहने से भी काम नहीं चलता और स्यान्नास्ति कहने से भी काम नहीं चलता तब स्याद् अवक्तव्य कहना होता है। यह मानकर चलो कि सत्य कहा नहीं जा सकता, संपूर्ण सत्य कहा नहीं जा सकता। सत्य की प्रकृति ही ऐसी है, सत्य का स्वभाव ही ऐसा है कि वह कहा नहीं जा सकता। हम जो कहते हैं वह सत्य का एक अंश मात्र होता है। हम अंश मात्र का कथन करके पूरे सत्य के प्रति शायद अन्याय ही करते हैं, एक दृष्टि से। इस बात को मानकर ही तुम कहो कि पूरा सत्य कहा नहीं जा सकता। यह गूँगे का गुड है। यह स्वाद का वर्णन नहीं कर सकता।

मैं समझता हूँ कि न बोलना, मौन रहना, सत्य की सुरक्षा का सशक्त और प्रबल साधन है। मैंने मौन के कुछेक मूल्य प्रस्तुत किए हैं। हम इन मूल्यों को समझें। केवल बोलने के मूल्य को ही न समझें। किन्तु न बोलने का जो महान मूल्य है, उसे भी समझें और बोलने और न बोलने में सतुलन स्थापित करें। वाक्-समिति को समझें तो साथ-साथ वाक्गुप्ति को भी समझें। दोनों को समझकर ही हम साधना को समझ सकते हैं और अपने आन्तरिक ज्ञान को प्रकट करने में सफल हो सकते हैं।

विना तब घटा निय हुए लोग बहुत मिलेंगे। चेतता वा छोटा-सा हिन्सा जिम्मा निरा है, मुद्रि और मन के आधार पर जिन्होंने सोचा, देखा और जाना है, ऐस ज्ञान प्राप्त मिलेगा। किन्तु अघण्ट चेतना के समुद्र में गोता लगाने वाले कम मिलेंगे, ज्ञान ही कम मिलेगा। साधन ही नहीं होता। ठग लगता है कि कहीं मद न जाए। दुवर्षी लगान का, गोता मानने का कोई माह्य ही नहीं होता। कोई गालम ही नहीं करता। अनन्त गहराई माकूम देखी है, कहा जाने को जी सदरारा है। दूत कम लाभ ऐसे नाही होगे जा आत्मा की अनन्त गहराई में अघण्ट चेतता के समुद्र में दुवर्षी लगाने हो। यह उच है कि उनमें दुवर्षी लगाए, दिया, तो मित्रता चाहिए का नहीं मिलता। समुद्र के तट पर खड़े रहने वाले को नहीं मिलता है जो समुद्र की परिधि में, आन-पान में होता ह। नदी और सागर के तट पर खड़े रहने वाले को थोड़ा दूर चल भिन पड़ता है। समुद्र के तट पर खड़े रहने वाले को कुछ नीयिया मिल सकती ह, दूत अनुभव नहीं हो सकता। समुद्र में सोना लाने दिया प रान नहीं मिलते जो गहराई में पडे ह। दुवर्षी लगान का नाम जितने बढ़ाय, लक्षण गहराई में जाने का धर्म जितने सजीव जाता ही सकल कुछ पाया है। हम विज्ञान के कार्य को समझते ह। विज्ञान समुद्र का समझते और विज्ञान का पला लिपे हुए जगत वाम बनते हैं। विज्ञानीका अधारी शिखर कुछ इस पटे में छाता है यही सबकुछ है। एकरादिकी कुछ है। एकरादिकी क्या भी नहीं है। जपना हो ही नहीं सकती। जो ताकिरी में राम गाते ह वह जितनी पकड़ नहीं पाता। बीना बीना

वाधती है। वह असीम की ओर जाने नहीं देती। हमारी बुद्धि की एक सीमा है। मन की भी एक सीमा है। वे असीम की ओर नहीं ले जा सकते। बुद्धि से हम वही जानते हैं जो मन से जान लिया गया है। मन से हम वही जानते हैं जो इन्द्रियो से जान लिया गया है। इन्द्रिया उसी को जानती है जो कि स्थूल हैं। शब्द, रूप, रस, गंध और स्पर्श—ये जो स्थूल हैं, उन्हें इन्द्रिया जानती है। इन्हीं के आधार पर, इन्द्रियो द्वारा गृही विषयो के आधार पर, मन थोड़ा आगे बढ़ता है। उसी कच्ची सामग्री, रॉ-मेटिरियल को लेकर वह कुछ थोड़ा निर्माण करता है, बुद्धि फिर उसमें थोड़ा जोड़ देती है, थोड़ा विवेक करती है, निर्णय करती है। वस हमारी सीमा समाप्त। हमारे ग्रहण की सीमा समाप्त। और वह भी तो कोरा ज्ञान नहीं है। कोरा ज्ञान हम कब करते हैं? कोरा ज्ञान करना हम जानते ही नहीं, क्योंकि इन्द्रिया, मन और बुद्धि की सीमा में शुद्ध जैसा कुछ है ही नहीं। सब कुछ मिश्रण है। मिलावट है। जैसे ही विषय पकड़ में आता है, मिश्रण शुरू हो जाता है। उसमें राग का पानी आ मिलता है। उसमें द्वेष का पानी आ मिलता है। कई प्रकार की गदगियां मिल जाती हैं। कहीं प्रियता का प्रभाव जुड़ जाता है तो कहीं अप्रियता का भाव जुड़ जाता है। कहीं ईर्ष्या जुड़ जाती है तो कहीं घृणा जुड़ जाती है। बिना जुड़े कुछ भी नहीं रहता। बिना मिले कुछ भी नहीं रहता। शुद्ध जैसा कुछ नहीं है। सब मिलावट ही मिलावट है। इस चिन्तन की सीमा में हम चिन्तन का बहुत मूल्य आकते हैं, किन्तु जितना आकते हैं, उतना मूल्य उसका नहीं है। हम उसका मूल्य इसलिए आकते हैं कि हमने अचिन्तन का मूल्य समझा ही नहीं। न सोचने और न विचारने का मूल्य हम नहीं जानते इसलिए सोचने और विचारने को अधिक मूल्य दे देते हैं। उन्हें अधिक महत्व दे देते हैं। जिस दिन हमने गहराई में डुबकी ले ली और न सोचने का, न विचारने का, अचिन्तन का मूल्य समझ लिया, महत्व आक लिया तो बहुत महत्वपूर्ण घटना घटित होगी। इन्द्रिय, मन और बुद्धि की सीमा को तोड़कर, पृथ्वी के गुरुत्वाकर्षण को तोड़कर आगे चले गए अन्तरिक्ष में, तो विचित्र अनुभव होगा भारहीनता का। वहां भार नहीं है। वहां तनाव नहीं है। वहां समय का भी वधन नहीं है। समय की गति भी वहां धीमी हो जाती है। उस स्थिति में हम चले जाते हैं। उस स्थिति में हमें पता चलता है कि पृथ्वी के गुरुत्वाकर्षण से बंधे हुए आदमी में और उस गुरुत्वाकर्षण से मुक्त आदमी में कितना बड़ा अन्तर होता है।

हम अपने जीवन में अचिन्तन के क्षणों को उपलब्ध करें। तभी हमें पता चलेगा कि विचार की स्थिति में और निर्विचार की स्थिति में कितना अन्तर है? चिन्तन के क्षणों में और अचिन्तन के क्षणों में कितना अन्तर है? चिन्तन के गुरुत्वाकर्षण की सीमा को तोड़ें बिना, अचिन्तन का महत्व नहीं समझा जा सकता।

है जो शब्द और रूप से ऊपर उठ चुके हैं, जो इस बलय को तोड़कर बाहर जा चुके हैं। जो लोग शब्दों और रूपों के जाल में फसे रहे, उन व्यक्तियों ने कभी आत्मा को नहीं जाना, कभी नहीं पहचाना। वे इसकी स्थापना भी नहीं कर सकते और उत्थापना भी नहीं कर सकते।

बहुत ही जटिल बात है। हमारे सामने जो है वह सारा का सारा साकार है। जो अनाकार है वह हमें दिखाई नहीं देता। जो मूर्त है वह हमारे सामने है। जो अमूर्त है वह हमें दिखाई नहीं देता। कैसे जाने कि कोई अमूर्त है? अनाकार है? अखंड चेतना है? आत्मा है? यह कैसे जानें? क्या हमारे पास कोई उपाय है? उपाय है। इस दुनिया में निरुपाय कुछ भी नहीं होता। निरुपाय कुछ है ही नहीं। दही में घी होता है। आदमी ने उपाय निकाला। छाछ अलग हो जाती है, मक्खन अलग हो जाता है। फूल में सुगन्ध है। आदमी ने उपाय निकाला। उससे सुगन्ध अलग हो जाती है और फूल अलग रह जाता है। इत्र बनता है। सुगन्धित पदार्थ बनते हैं। आदमी अलग करना जानता है। आदमी जानता है कि आत्मा को शरीर से अलग किया जा सकता है। शरीर को चेतना से अलग किया जा सकता है। इस नश्वर से अनश्वर या परमत्त्व को अलग किया जा सकता है। इसका उपाय है। उपाय बतलाया है। स्वयं को देखने का उपाय है। आपका मुह आपको दिखाई नहीं देता। उपाय निकाला। दर्पण सामने है। प्रतिबिम्ब दिखाई देता है। दर्पण में आप मुह को नहीं देखते, उसके प्रतिबिम्ब को देखते हैं। आदमी न दर्पण को देखता है और न मुह को। वह प्रतिबिम्ब को देखता है। प्रतिबिम्ब उसे विश्वास दे देता है कि तुम्हारा मुह ऐसा है। बिम्ब के द्वारा अपने मुह को पहचान लेता है। हम प्रतिबिम्ब के द्वारा आत्मा को जान सकते हैं। हम आकाश को नहीं देख सकते क्योंकि आकाश अमूर्त है। पर उसे देखने का भी एक उपाय है। जो आदमी छाया-पुरुष की साधना करता है वह सूर्य की ओर खड़ा होकर अपनी छाया को देखता है। देखते-देखते ऐसा अभ्यास हो जाता है कि कुछ समय के बाद ज्योंही वह अपनी छाया पर ध्यान केन्द्रित करता है, फिर आख मूढ़ लेता है, फिर आकाश को ओर देखता है तो अपना ठीक आकार आकाश में दिखाई देने लग जाता है। छाया-पुरुष का एक ऐसा दर्पण बन जाता है कि हम उसमें प्रतिबिम्ब के द्वारा आकाश को भी देख सकते हैं।

आत्मा को भी देखा जा सकता है। उसको देखने का उपाय है अर्चितन, चित्तन से मुक्त होना, शब्द से मुक्त होना और रूप से मुक्त होना। क्या यह संभव है? हा, संभव है। संभव की साधना प्रेक्षा ध्यान में कराई जाती है। आपको निर्देश दिया जाता है, सुझाव दिया जाता है कि देखें और जानें। स्पष्ट भाव से देखें और जानें। न राग जोड़ें और न द्वेष जोड़ें। न प्रियता जोड़ें और न अप्रियता जोड़ें। जो जैसा है, उसे वैसा ही देखें। देखने की क्रिया और जानने

की प्रियता—यह आत्मा का प्रतिबिम्ब है। यह एक दर्पण है जिसमें आत्मा की प्रियता का चित्रण है, जो जानता है। यह प्रतिबिम्ब के द्वारा हम आत्मा को पकड़ सकते हैं। आत्मा का दर्पण है जानना, देखना। जेहन जानना और देखना। जो जानता है देखता है, जो कुछ नहीं जानता, वह आत्मा को पकड़ नहीं सकता है। आत्मा का पकड़ना या चमकना माध्यम है—जान आ-देखना, जानना और देखना। चमक जानना और देखना। इसके साथ कुछ भी नहीं जानता। यदि आपने इनके साथ कुछ और शिखा का फिर मन की पवित्रि में मन जाने लगे।

आप एक पत्र को देख रहे हैं किन्तु उसकी भीनी मुगध में आपका मन वृद्ध हो गया। आपकी मन में आकर्षण पैदा हो गया। आपका जानना, देखना, मन की सीमा में चला गया। फिर भी है बसता नहीं जान रहा है किन्तु प्रियता को जान रहे हैं। आप अपने आकर्षण में बंध गए और आपका जानना समाप्त हो गया। हम जाना-देखना की सीमा में नहीं जान, हमारी धारों में बंध जाते हैं। जहां बंधता होता है, वहां हम आत्मा से दूर चले जाते हैं। जब ताका जानना-देखना होता है, वही मध्य रहता है, जब हम धारों में ऊपर उठ जाते हैं, हम आत्मा की पलक दिशा में जाते हैं और वही धारक निर्विशालता की ओर प्रेरित काली है। निर्विशालता की स्थिति आत्मा की पलक पाए बिना नहीं हो सकती, आत्म-दर्शन के बिना नहीं हो सकती।

हृदय ध्यान में धर्मीय ध्यान बनाता है। परम ध्यान में मल्ल धीरे बनता है। मल्ल ध्यान में ताका ध्यान बनाता है। इन मल ध्यानो में ध्येय है। नीचा ध्यान है—अधलीय ध्यान। जहां अधलीय, भासलीय स्थिति प्राप्त होती है वहां धार ध्यान की बनता। किन्तु यह ध्यान ध्यान है जो निर्विशालता बाल्य में समाहित है।

और वही ध्यान का आधार होता है। सारे कारक एक हो जाते हैं। सारे कारक समाप्त हो जाते हैं। भेद समाप्त हो जाता है और अभेद प्राप्त हो जाता है।

निर्विचारता की स्थिति में केवल सामायिक होती है। सामायिक का मतलब है समय में होना। समय का एक अर्थ है—आत्मा। आत्मा में होना ही सामायिक है। जहाँ होने की स्थिति है, वहाँ बनने की स्थिति समाप्त हो जाती है।

भगवान् महावीर से पूछा गया - “भते ! के समाइए ? के मामाड्यस्म अट्ठे” — सामायिक क्या है ? सामायिक का क्या अर्थ है ?

भगवान् ने कहा — ‘आया खनु सामाइए । आया मामाड्यस्म अट्ठे ।’

—गौतम ! आत्मा सामायिक है। आत्मा ही सामायिक का अर्थ है।

सामायिक का अर्थ है - आत्मा में होना, अपने में होना। जहाँ अपने में होने की बात है वहाँ ध्यान करने की बात नीचे रह जाती है। सामायिक में हम किसी का ध्यान नहीं करते, केवल अपने अस्तित्व में होते हैं। अपने अस्तित्व में होना ही सामायिक है। और यही है निर्विचारता की स्थिति। जब तक हम अपनी आत्मा में नहीं होते तब तक निर्विचारता की कल्पना भी नहीं कर सकते, निर्विचार नहीं हो सकते। प्रकारान्तर से कोई न कोई विचार हमें घेरे रहेगा और विचारों का द्वन्द्व चलता रहेगा। जो आत्मा में होता है, वह जानने-देखने की क्रिया करता है, और कुछ भी नहीं करता, उस स्थिति में सामायिक होता है और उसी स्थिति में निर्विचारता आती है। बहुत अच्छा तो है कि निर्विचार ध्यान की अपेक्षा हम सामायिक ही कहें और शब्द का यह चुनाव बहुत अच्छा है। भगवान् ने यह शब्द दिया है।

एक व्यक्ति मुनि के पास आया और बोला—‘ससार में बहुत सारे दुःख हैं। इन दुःखों से छुटकारा कैसे मिले ? आप उपाय बताएँ।’ मुनि ने कहा ‘देखो, कठिन प्रश्न है। पूछ ही लिया तो उत्तर देना पड़ेगा, अन्यथा मैं उत्तर नहीं देता। बड़ा जटिल सवाल है। एक उपाय बताएँ देता हूँ। जाओ, तुम उस आदमी का अगरखा ले जाओ जिसने जीवन में कभी दुःख का स्पर्श न किया हो। उसका अगरखा पहन लो, तुम्हारा दुःख छूट जाएगा।’

उसने कहा—‘बहुत सीधा उपाय बताया आपने। मैं घूमूँगा और अगरखा प्राप्त करूँगा। ऐसा आदमी मिल ही जाएगा जिसने कभी दुःख का अनुभव न किया हो।’

वह घर से चला। सबसे पहले निकट के घर में गया। गृहस्वामी से बोला — ‘तुम्हारा अगरखा लेने आया हूँ अगरखा देने से पहले मुझे तुम यह बताओ कि तुम्हारे जीवन में कभी दुःख तो नहीं आया ?’ गृहस्वामी ने कहा - ‘इस दुनिया में जीना और दुःख का न होना—कैसी बात करते हो ? कौन आदमी ऐसा होगा इस दुनिया में जो जीता है और दुःख का अनुभव नहीं करता। मैं तो बहुत दुःखी

वता दू कि निर्विचार ऐसे हुआ जा सकता है तो यह सच पचेगा नहीं। समझ में भी नहीं आएगा। पल्ले कुछ भी नहीं पड़ेगा। अभी तो आपको अगरखे की खोज करनी है। घूमना है, घूमना है, भटकना है। घर-घर में अलख जगानी है। गाव-गाव और घर-घर में जाना है। सबको देखना है। सब कुछ देख लेंगे, चिन्तन की पूरी प्रक्रिया को देख लेंगे, विचारों की पूरी यात्रा कर लेंगे, विचारों की पूरी परिक्रमा कर लेंगे, फिर यह बात समझ में आ जाएगी कि निर्विचारता का भी मूल्य है और इस प्रकार निर्विचार हुआ जा सकता है। यह जब तक नहीं होगा, यानी चिन्तन की पूरी यात्रा नहीं होगी, विचारों की पूरी परिक्रमा सम्पन्न नहीं होगी तब तक अचिन्तन की बात, न सोचने की बात समझ में नहीं आएगी और उसका मूल्य भी आप नहीं आक पाएंगे।

इस दुनिया में जीने वाला—शरीर, प्राण, मन और बुद्धि की सीमा में जीने वाला कोई भी व्यक्ति निर्विचार नहीं हो सकता। जैसे मोह, माया और ममता की सीमा में जीने वाला कोई भी व्यक्ति दुःख से मुक्त नहीं हो सकता, वैसे ही बुद्धि और शरीर की परिधि के बीच में जीने वाला कोई भी व्यक्ति विचार से मुक्त नहीं हो सकता। यह बहुत बड़ी सच्चाई है। यह तभी समझ में आएगी जब हम भी अगरखे की खोज में गाव-गाव में भटक लेंगे, विचारों की पूरी यात्रा कर लेंगे और चिन्तन के पूरे सपकों को सपझ लेंगे। यह बात तभी समझ में आ सकेगी, तभी इस सच्चाई को जान सकेंगे, पहचान सकेंगे, पचा सकेंगे।

अचिन्तन और निर्विचारता की बात बड़ी आकर्षक लगती है क्योंकि हम निरन्तर चिन्तन में जी रहे हैं और चिन्तन में जीने का अनुभव कर रहे हैं। किन्तु जब हमारे सामने अचिन्तन की बात आती है, नहीं सोचने की बात आती है, विचार-शून्य होने की बात आती है तब सहज ही आकर्षण पैदा होता है और मन होता है कि वैसे जीवन जिया जाए। नयी बात है। क्या यह सम्भव है? क्या ऐसा हो सकता है कि आदमी बिना चिन्तन और विचार-शून्यता का जीवन जी सके? विचार का इतना तीव्र प्रवाह और इतनी लबी शृंखला है कि कहीं भी उनका ताता टूटता नहीं है। एक के बाद एक विचार आता जाता है। कहीं वह रुकता नहीं। निरन्तर गतिशील रहता है। उसका कहीं अन्त ही नहीं आता। ऐसी स्थिति में क्या यह सम्भव है कि हम निर्विचारता की बात सोच सकें और ऐसा जीवन जी सकें? यह प्रश्न सहज है। ऐसी जिज्ञासा होती है और आकर्षण भी पैदा होता है। इसी के आधार पर हम उस दिशा में प्रयत्नशील हो जाते हैं।

चिन्तन की अपेक्षा अचिन्तन का बहुत बड़ा मूल्य है। यह बहुत अर्थवान बात है। हम यह जानते हैं कि अधिक सोचना, अधिक चिन्तन करना क्षीण करना है। हर कर्म या प्रवृत्ति शक्ति को क्षीण करती है। शरीर का कर्म, वाणी

देखने की क्षमता प्राप्त कर लेते हैं। इस स्थिति में निर्विचारता की बात समझ में आ सकती है।

मैंने पहले कहा था—जो देखता है वह सोचता नहीं और जो सोचता है वह देखता नहीं। देखना और सोचना—दोनों साथ-साथ नहीं चल सकते। जो जानता है वह विचारता नहीं है और जो विचारता है वह जानता नहीं है। सोचना, विचारना चिन्तन करना—यह सारी यात्रिक प्रक्रिया है, मस्तिष्क की क्रिया है। यह मस्तिष्क के माध्यम से होती है।

देखना और जानना, ये यात्रिक क्रियाएँ नहीं हैं। यह अखण्ड चेतना की क्रिया है जो स्वभाव से स्फूर्त होती है। इसका उत्स, उद्गम-स्थल है अखण्ड चेतना, आत्मा। यह यात्रिक क्रिया नहीं है। यह मस्तिष्क की क्रिया नहीं है यह मनो-दैहिक क्रिया भी नहीं है। इसलिए हम अखण्ड चेतना से सम्पर्क करें, डुबकी ले। इसमें खतरा हो सकता है। जिसमें भी खतरा मोल लेने की क्षमता आ जाती है, जो मरने का साहस जुटा लेता है, वही आगे बढ़ सकता है। जो भी आदमी अपने उक्षय की ओर बढ़ना चाहता है, उसे सबसे पहले मरने की तैयारी करनी होती है। मरने की तैयारी के बिना अचिन्तन की बात नहीं आ सकती।

कुछ लोग घबरा जाते हैं। ध्यान की गहराई में जाते हैं, विचित्र प्रकार के अनुभवों से गुजरते हैं। किंतु घबराकर ध्यान छोड़ देते हैं। पूछने पर कहते हैं—ध्यान की गहराई में गए। ऐसा लगा कि हार्ट बंद हो गया है। घबराकर ध्यान ही छोड़ दिया। ऐसे लोग अचिन्तन में डुबकी नहीं लगा सकते।

आचार्य भिक्षु महान साधक थे। उनके सामने एक लक्ष्य था। उन्होंने सबसे पहले मरने की तैयारी की। श्रीमज्जयाचार्य ने लिखा—‘मरण धार सुघ मग लह्यो।’ आचार्य भिक्षु ने मरने की तैयारी कर शुद्ध मार्ग प्राप्त किया। मरने की सोच बिना किसी को शुद्ध मार्ग मिलता ही नहीं। सारे मार्ग भटकाने वाले मिलते हैं। पहुँचाने वाला मार्ग उसी व्यक्ति को मिलता है जिसने मरने की पूरी तैयारी कर ली है। इतना साहस बटोर लिया है कि उसमें जीने की कोई आकांक्षा नहीं है और मरने का कोई भय नहीं है। वही व्यक्ति इस निर्विचारता की स्थिति में पहुँच सकता है और वही चेतना की अतल गहराई में डुबकी लगा सकता है। उसी व्यक्ति को अखण्ड चेतना के समुद्र में गोता लगाने का अधिकार है। इसलिए हम पूरी तैयारी करें और पूरी तैयारी के साथ ‘न सोचने’ की भूमिका में जाएँ, अचिन्तन की भूमिका में जाएँ तथा शब्दों, रूपों और आकृतियों की सीमा को तोड़कर उस स्थिति में चले जाएँ जहाँ कोई भी शब्द प्रभावित नहीं करता।

ध्यान में शब्द प्रभावित करता है। प्रसन्नचन्द्र राजर्षि ध्यान में खड़े थे। एक आदमी आया। उसने एक बात कह दी कि राजर्षि राज्य को छोड़कर मुनि बन गए। राज्य का भार लड़के को सौंप दिया। वह छोटा था। छोटे कंधों पर राज्य

लाडनू शिविर

(२ मार्च, १९७६ से ११ मार्च, १९७६)

राजलदेसर शिविर

(१ जनवरी, १९७७ से ४ जनवरी, १९७७)

का पथ खुल जाता है, विद्युत् तरंगें प्रबल हो जाती है। लोहकार धोकनी धोक्ता है। अग्नि प्रज्वलित हो जाती है। दीर्घश्वास का भी यही काम है। इसमें यह क्षमता है कि वह सुषुम्ना के पथ को खोल देता है और उसमें प्राणधारा को प्रवाहित कर देता है। प्राणधारा उसमें प्रवाहित होती है और वह मस्तिष्क के केन्द्र में पहुँचकर ज्ञानकेन्द्र को पुष्ट करती है। दीर्घश्वास के अभ्यास का यही प्रयोजन है। यहाँ होने वाली हमारी प्रत्येक क्रिया का कोई-न-कोई आध्यात्मिक प्रयोजन अवश्य है और उसी से प्रेरित होकर हम यह सब कर रहे हैं।

जो भी साधक पूरी एकाग्रता, निष्ठा और तन्मयता से दीर्घश्वास का प्रयोग करता है, उसको पहला अनुभव यह होगा कि उसके पृष्ठरज्जु के तार झनझनाने लगेंगे। उनमें कपन पैदा होगा। थोड़ी-सी गहराई में जाकर यदि वह अनुभव करेगा तो उसे लगेगा कि पीछे कुछ सरसरा रहा है।

दूसरी बात है—जब सुषुम्ना का पथ खुलता है, तब एक विचित्र प्रकार की शांति और तन्मयता का अनुभव होता है और सारे शरीर में शीतलता व्याप्त हो जाती है। ऐसा लगता है कि जैसे कोई गर्मी से उत्पीड़ित थका-मादा पशुिक सघन छाया में जाकर बैठ गया हो।

तीसरी बात है—दीर्घ श्वास का अभ्यास जब परिपक्व हो जाता है तब अभ्यास के दस-पन्द्रह मिनट बाद ही एक प्रकार से निर्विचार की स्थिति पैदा हो जाती है। सारे सकल्प-विकल्प बंद हो जाते हैं।

यह सारा क्यों होता है ? यह एक प्रश्न है। इसका उत्तर है कि सुषुम्ना में प्राणधारा का प्रवेश होने के कारण यह सारा घटित होता है। यदि हमारा श्वास दाएँ मार्ग से प्रवाहित होगा तब भी चंचलता आएगी। जैसे ही हमारा श्वास सुषुम्ना में, मध्य मार्ग के प्रवाहित होने लगेगा, सारी चंचलता अपने आप समाप्त हो जाएगी। यह चंचलता की समाप्ति का एक प्रबल हेतु है। यदि हम शरीर-शास्त्रीय दृष्टि से इसका महत्त्व नहीं आकते हैं तो योग-साधना की दृष्टि से या आध्यात्मिक दृष्टि से भी हम इससे लाभान्वित नहीं हो सकते। इसीलिए शरीर का पूरा-पूरा ज्ञान करना एक योगी या साधक के लिए उतना ही जरूरी है जितना एक शरीरशास्त्री के लिए है।

अब हम हमारे चैतन्य-केन्द्रों पर विचार करें।

मस्तिष्क में थोड़ा आगे आज्ञाचक्र का स्थान है। यह भी चैतन्य का बहुत बड़ा केन्द्र है। इसकी बहुत क्षमताएँ हैं। कुछ शरीरशास्त्रियों ने तथा परा-मनोवैज्ञानिकों ने उसे एक प्रकार में सर्वज्ञता का केन्द्र कहा है। डमी को आज्ञाचक्र या तृतीय नेत्र भी कहा जाता है। यह मस्तिष्क और तालू के नीचे, मृदुली के बीच गहरे में आगे जाकर है। पश्चिम के साधकों ने 'थर्ड आई' के नाम से इसकी बहुत चर्चा की है और इसपर अनेक पुस्तकें भी लिखी हैं। यह भी

ध्यान-काल में ऊर्जा का अधिक व्यय होता है। मन एकाग्र करने में बहुत प्रयत्न करना होता है। जहाँ प्रयत्न की प्रबलता होती है वहाँ ऊर्जा का व्यय बढ़ जाता है। बिना प्रयत्न किये हम निर्विचार नहीं हो सकते। यदि हम प्रयत्न में सफल हो जाते हैं, ऊर्जा का भरपूर उपयोग कर लेते हैं तो लक्ष्य-प्राप्ति की सम्भावना बढ़ जाती है।

तीसरा चैतन्य केन्द्र है—कठ। योग की भाषा में इसे विशुद्धिचक्र कहते हैं। इसको यदि विकसित किया जाए तो वासनाओं पर नियन्त्रण पाया जा सकता है। नियन्त्रण नहीं, मैं भूल कर रहा हूँ। नियन्त्रण पाना कोई बड़ी बात नहीं है। बड़ी बात है उनका निर्मलीकरण, उदात्तीकरण। विशुद्धिचक्र के विक्रम से हमारी वृत्तियाँ सहज रूप में शान्त हो जाती हैं।

चौथा चैतन्य केन्द्र है—नाभिचक्र। वह अग्नि का स्थान है। बहुत ऊष्मा है, तेजस्विता है। जहाँ गर्मी होती है वहाँ हर चीज में उभार आता है। उम चक्र पर यदि ध्यान एकाग्र किया जाता है तो वृत्तियों में भी उभार आता है। वासना में उभार आता है। तेजस्विता में हर वस्तु प्रबल हो जाती है।

विशुद्धिचक्र और नाभिचक्र—दोनों का परस्पर सम्बन्ध है। कोई व्यक्ति नाभिचक्र को जागृत करता है पर विशुद्धिचक्र को यदि जागृत नहीं करता है तो कठिनाई पैदा होती है। दोनों चक्रों को साथ-साथ जागृत करना होता है। यदि ऐसा होता है तो तेजस्विता बढ़ती है, शक्ति का संचय होता है, वृत्तियाँ शान्त होती हैं।

एक बहुत बड़ा चैतन्य केन्द्र है—हृदय। मस्तिष्क का स्थान पहला है और इसका दूसरा। यह बहुत ही महत्वपूर्ण स्थान है। यह बहुत बड़ा पुराना विवाद है कि आत्मा मस्तिष्क में है या हृदय में। आयुर्वेद के ग्रन्थों में लिखा है—‘हृदय चेतनाधिष्ठान’—हृदय चेतना का अधिष्ठान है। ‘चैत्य पुरुष’, हृदय पुरुष—ये शब्द हृदय के लिए व्यवहृत होते रहे हैं। ‘थारै घट में राम विराजै’—यह घट राम का वास-स्थान है। राम, आत्मा, प्रभु का स्थान है घट यानी हृदय। हृदय महत्वपूर्ण स्थान है। जीवन की दिशा में भी हृदय का प्रमुख स्थान है। हृदय है तो जीवन है। हृदय नहीं है तो जीवन भी नहीं है। हृदय की धड़कन बन्द होते ही जीवन समाप्त हो जाता है। शरीर-तंत्र का संचालक है रक्त। ‘रक्त जीवन’—रक्त ही जीवन है। रक्त का संचालक है हृदय। हृदय में रक्त प्रवाहित होता है, फेफड़े में उसकी शुद्धि होती है और फिर वहाँ से उसका प्रसार सारे शरीर में हो जाता है। रक्त जीवन है और उसको शरीरतंत्र में प्रसारित करते वाला है हृदय। इसीलिए इसका महत्त्व है। यह हमारा भावपक्ष भी है। यदि ज्ञानपक्ष मस्तिष्क है तो भावपक्ष हृदय है।

हृदय चेतना का बहुत बड़ा केन्द्र है। साधना की दृष्टि से यह बहुत महत्वपूर्ण

र नकना है।

किन्ती भी केन्द्र पर मन एकाग्र होते ही नीचे सकुचन प्रारम्भ हो जाता है। मनुष्यन एकाग्रता के बिन्दु की सूचना देता है। साधना की दृष्टि से यह माना गया है कि किसी भी साधना में साधक जाए, नीचे के स्नायुओं का सकोच, सकुचन अवश्य होना चाहिए। स्नायु जितने सकुचित रहेंगे, उतना ही ऊपर की ओर विक्रम होगा। उर्ध्वीकरण होगा, उदात्तीकरण होगा। विद्युत् की जो धारा नीचे की ओर प्रवाहित हो रही थी, उसे रोककर हमने ऊपर की ओर कर दिया। यह साधना है। यह एक प्रकार से विद्युत् की धारा को बदलने का, उसकी गति को मोड़ने का उपक्रम है, इसीलिए इसे मूलबध कहते हैं। मूल जितना मजबूत होगा, ऊपर के सब अवयव दृढ़ होंगे। वृक्ष का मूल यदि दृढ़ और स्वस्थ है तो पत्ते, फल और फूल आते ही रहेंगे। उनको कोई भी नहीं रोक पाएगा। यदि मूल विकृत है, अस्वस्थ है, तो वृक्ष अधिक काल तक जीवित नहीं रह सकेगा, धराशायी हो जाएगा।

साधना की दृष्टि में यह मूल स्थान है। यह स्थान यदि स्वस्थ है तो सारा विकास सहज-मरल हो जाएगा। यदि हमने इसे ठीक से समझ लिया, पकड़ लिया तो ऊपर के केन्द्रों का विकास करना हमारे लिए सुगम हो जाएगा। उन केन्द्रों को विद्युत् धारा का उपयुक्त मिशन मिलेगा, पोषण मिलेगा, इसीलिए इस स्थान पर ध्यान केन्द्रित करना बहुत जरूरी है।

जब हम स्थूल शरीर में हटकर सूक्ष्म शरीर की चर्चा करें। सूक्ष्म शरीर का बहुत बड़ा सबध है साधना में। जो दृश्य शरीर है, स्थूल शरीर है, वही पर्याप्त नहीं है। सूक्ष्म शरीर भी हमारे साथ जुड़ा हुआ है। हमारी वृत्ति, हमारी आकांक्षा हमारी वासना, हमारे मस्कार—ये सारे स्थूल शरीर में प्रकट होते हैं, जागृत मन में प्रकट होते हैं। ये कहा में आए ? उनका स्रोत क्या है ? हमें इसकी गोज करनी है। स्रोत को ढूँढ़ निकालना है। उस स्थूल शरीर में उनका स्रोत नहीं है तो फिर वे कहा में आ रहे हैं ? किस माध्यम में आ रहे हैं ? माध्यम की हम पहले चर्चा करेंगे। उन्ना माध्यम है मस्तिष्क। ये सारे मस्तिष्क के सहारे उतर रहे हैं पर उन्ना मूल उत्पत्ति-स्थान कहा है, यह प्रश्न अवगण रहता है।

उन्ना क्या है—सूक्ष्म शरीर। हम उसे देय नहीं पाते। बहुत आवरण है। तब उन्ना सूक्ष्म शरीर का ही देय पाते हैं। साधक के लिए यह आवश्यक है कि उन्ना सूक्ष्म शरीर का देयन सा प्रयत्न करें। सूक्ष्म शरीर को देया जा सकता है, उन्ना सूक्ष्म शरीर का देयन सा प्रयत्न करें। अपने स्वयं के सूक्ष्म शरीर को देया जा सकता है। अपने शरीर के 'ओरा' को देया जा सकता है और दूसरे के प्रभामण्डल को भी देया जा सकता है।

प्रेक्षा का प्रयोग

दो तत्त्व काम कर रहे हैं—देखना और जागना । हम देखते रहे और जागते रहे । बहुत गहरे में जाए तो देखना और जागना दो नहीं हैं, एक ही हैं । ये दोनों प्रेक्षा-ध्यान में काम कर रहे हैं । जागना अर्थात् अप्रमत्त रहना । यह बहुत बड़ी बात है । 'मुत्तेनु यावि पडिवुद्धजीवी'—मोते हुए लोगों के बीच में जागृत रहना बहुत महत्त्वपूर्ण है । हम और थोड़े गहरे में जाए तो ऐसा मानना चाहिए कि सोयी हुई प्रवृत्तियों के बीच में जागृत रहे । अपनी सोयी हुई प्रवृत्तियाँ हैं, सोयी हुई चेतना है, उनमें भी जागृत रहे । यानी चेतना की एक लौ ऐसी जला दे जिसे हवा का कोई भी जोरा बुझा न सके । हवा चल रही है, आधी आ रही है, तूफान उठ रहा है, बरफ़ पड़ा जा रहा है, उस ज्योति को, उसकी लौ को कोई भी न बुझा सके, ऐसी ज्योति हम भीतर जला दे । यही साधना है । यही साधना का फलित है । ऐसी ज्योति को भीतर प्रज्वलित कर देना, जिसे विश्व की कोई भी शक्ति बुझा न सके । फिर बाहर कुछ भी होता रहे, यह ज्योति अखंडरूप से जलती रहेगी । वह कभी सड़ित नहीं होगी । उनकी भी एक साधना है । वह है प्रेक्षा का अभ्यास, देखने का अभ्यास । साधना केवल जानने की नहीं होती, करने की होती है । केवल जान लेना ही पर्याप्त नहीं होता, करना भी जरूरी होता है । कुछ करे । प्रयोग करें । प्रयोग के लिए, जागृत रहने के लिए कुछ बातें जरूरी हैं ।

शरीर को अपने अस्तित्व में निम्न देखना है तो एक प्रयोग करना होगा । हम अभ्यास करने हैं तो मृत्यु को देखने हैं । मृत्यु को देखना है, शरीर को अपने अस्तित्व में निम्न देखना है तो उसके लिए प्रयोग आवश्यक है । यह है जागृति का प्रयोग, समाधि का प्रयोग ।

जागर स्मरण करने हैं कि भूख लगती है । भूख लगती है शरीर को । भुखे नहीं लगती । भय किमी दूरी की चीज को लगती है । प्राण शक्ति है, शरीर है तो भूख लगती है । चेतना तो भूख नहीं लगती । शरीर को भूख लगे और चेतना देयती रहे कि किने क्या नहीं है और किने नहीं ? चेतना की वह स्थिति अभिव्यक्त हो

इसे स्पष्टता से समझ लेना, यह है तप का एक प्रयोग। इस बात को जो आदमी समझ लेता है वह आहार-विजय कर लेता है। वह जैन शासन के मर्म को समझ लेता है।

दूसरी बात है निद्रा-विजय की। जो निद्रा पर विजय नहीं पाता, वह जैन शासन को नहीं समझता। शरीर है, इसलिए यह संभव नहीं है कि हर व्यक्ति नींद पर विजय पा ले। कुछ ही व्यक्ति, अपवाद रूप में, ऐसे होते हैं जो नींद न ले या बहुत ही कम नींद लें। सब नींद लेते हैं। जो बड़े-बड़े तपस्वी हुए हैं उन्होंने भी नींद ली है। फिर यह कैसे हो सकती है कि नींद को नहीं जीतने वाला जैन शासन को नहीं समझ सकता? इसे हम ठीक से समझें।

आचाराग सूत्र में एक वाक्य है—‘सुतेसु जागरमाणे’—सोए हुए लोगों के बीच में जागृत रहने वाला अथवा सोते हुए जागृत रहने वाला। तीन प्रकार के लोग होते हैं—सुप्त, जागृत और सुप्त-जागृत। सुप्त—सोया हुआ, जागृत—जगा हुआ और सुप्त-जागृत—सोते हुए भी जागता हुआ। मुनि को ऐसा होना चाहिए कि वह सोता हुआ भी जागता रहे। वह सो रहा है, नींद ले रहा है, फिर यह अनुभव कर रहा है कि मैं जागृत हूँ, जाग रहा हूँ। एक क्षण के लिए भी ऐसा अनुभव नहीं होता कि मैं सो रहा हूँ। प्रतिक्षण यह अनुभव बना रहता है कि मैं जाग रहा हूँ। यह बहुत बड़ी साधना है। जो व्यक्ति यह साधना कर लेता है कि छह घंटे सोते हुए भी निरंतर, प्रतिक्षण यह अनुभव हो कि मैं जाग रहा हूँ वह बहुत बड़ी उपलब्धि का अधिकारी हो जाता है। अर्थात् स्थूल चेतना सोएगी, शरीर सोएगा, किन्तु जो ज्योति गहराई में प्रज्वलित कर दी, वह निरंतर जागृत रहेगी और यह अनुभव होता रहेगा कि मैं जाग रहा हूँ।

‘सुतेसु यावि पडिबुद्धजीवी’—सोते हुए भी प्रतिबुद्ध होकर जिए, जागृत होकर जिए। जिसने यह साधना कर ली, वह जैन शासन के मर्म को समझ सकता है, निद्रा-विजयी हो सकता है। इसका भी प्रयोग होना चाहिए, अभ्यास होना चाहिए। प्रयोग और अभ्यास के बिना नींद पर विजय नहीं पायी जा सकती। हम प्रतिदिन सोते समय सकल्प करें कि मैं जागृत नींद लूँगा। नींद में अप्रमत्त रहूँगा, होश में रहूँगा कि मैं जाग रहा हूँ। एक दिन में कुछ निष्पत्ति नहीं आएगी। दो-चार दिनों में भी कुछ नहीं होगा। लम्बा प्रयोग करना होगा। लम्बा अभ्यास करना होगा। आप दूसरे के पास इस प्रयोग की चर्चा न करें। अन्यथा वह कहेगा कि कैसा पागल है। नींद लेते हुए भी जागते रहने की बात पागलपन नहीं तो क्या है? आप यह प्रयोग करते चले जाइए। हो सकता है, आपको सफलता मिलने में दो महीने, चार महीने, या छह महीने या पूरा वर्ष भी लग जाए। एक दिन ऐसा आएगा कि आप स्वयं अनुभव करेंगे कि सोते हुए भी आप पूर्णरूप से जागृत हैं। नींद लेते हुए भी आप पूर्णरूप से जागृत हैं। नींद लेते हुए भी जाग रहे हैं। मैं नहीं

कह सकता कि छह घटो की पूरी नींद में जागृत रहने की स्थिति रहेगी। किन्तु यह कह सकता है कि कुछ क्षण ऐसे बीतेंगे कि आप नींद में भी यह अनुभव करेंगे कि आप जाग रहे हैं।

मैं चर्चा कर रहा हूँ जागृत रहने की। पर उस स्थल की, उस सन्धि-स्थल की बात है जहाँ चेतन और अचेतन का सगम हुआ है। हम समझना चाहेंगे कि चेतन और अचेतन का वह सन्धि-स्थल कौन-सा है? वह बिन्दु कौन-सा है जहाँ दोनों मिलते हैं? इसे आहार के द्वारा समझाया जा सकता है। चेतन को भूख नहीं लगती। चेतन आहार नहीं करता, भोजन नहीं करता। आहार प्राणशक्ति का कार्य है। इधर चेतना है, उधर शरीर है और एक ऐसी प्राण की धारा बहती है जिसे भूख लगती है, जो खाती है।

आख देखती है। इन्द्रिया अपना काम करती हैं। इन्द्रियो में ज्ञान नहीं है। जानने की शक्ति नहीं है। चेतना के आख नहीं है। चेतना को आख की कोई ज़रूरत भी नहीं है। यदि चेतना को आख की ज़रूरत होती तो फिर अशरीर विलकुल अन्धा होता, कुछ नहीं देख पाता। चेतना को इन्द्रियो की ज़रूरत नहीं है और इन्द्रियो में जानने की क्षमता नहीं है। एक ऐसा सन्धि-स्थल है जहाँ चेतना और इन्द्रिय की प्राणधारा का बिन्दु मिल रहा है, सगम हो रहा है, उसे हम पकड़ें। इन्द्रियो के बिन्दु और चेतना के बिन्दु के सन्धि-स्थल को पकड़ें। श्वास और प्रश्वास के सगम-स्थल को पकड़ें। चेतना को श्वास की ज़रूरत नहीं है। चेतना ऐसा दीप नहीं है कि उसमें तेल डाला जाए तो वह जले और तेल न डाला जाए तो वह न जले, बुझ जाए। वह तो अखंड ज्योति है। वह अपने आप जलती है। उसके लिए श्वास आवश्यक नहीं है। किन्तु श्वास की प्राणधारा और चेतना का जो सगम-स्थल है, सन्धि-स्थल है, मिलन-बिन्दु है, उस बिन्दु को हम पकड़ें। ये सारे बिन्दु हमारी जागृति के बिन्दु हो सकते हैं। यदि इन पर प्रयोग किए जाए तो ये जागृति के बहुत बड़े प्रयोग होंगे और इन प्रयोगों के द्वारा ही हम उस सूत्र को सार्थक कर सकेंगे या उसका अर्थ समझ सकेंगे कि शरीर भिन्न है और आत्मा भिन्न है। अन्यथा यह हमारी रटन मात्र रहेगी। हम चेतना की भिन्नता और शरीर की भिन्नता को तभी समझ सकेंगे जब हम उनके मिलन-बिन्दुओं को पकड़ पाएंगे।

ये सारे मिलन-बिन्दु हैं—

भाषा। चेतना बोलती नहीं और जो बोलती है वह चेतना से भिन्न है। जहाँ भाषा और चेतना का सगम होता है, वह बिन्दु महत्त्वपूर्ण है। भाषा में जो शक्ति आती है वह चेतना से आती है। दोनों के सगम-स्थल को हम समझें, मिलन-बिन्दु को पकड़ें।

मन। चेतना को सकल्प-विकल्प की ज़रूरत नहीं होती। उसमें इच्छा भी नहीं

होती। उसमें सकल्प भी नहीं होता। यह सारा मन का काम है। चेतना को मन की जरूरत नहीं है। किन्तु चेतना के बिना मन निकम्मा हो जाता है। उसमें क्षमता नहीं होती कि वह सकलन कर सके, इच्छा कर सके, कल्पना कर सके। सकल्प कर सके। उसका भी एक मिलन-विन्दु है।

आहार, श्वास, इन्द्रिय, भाषा और मन — इन पाँचों के मिलन-विन्दुओं को हम पकड़ें। नीद और जागृति—दोनों के विन्दुओं को पकड़ें और नीद लेते हुए भी जागृत रह सकें। इस दिशा में भी हमारा प्रयत्न चले।

मैंने पाँच-छह दिशाएँ आपके समक्ष प्रस्तुत की हैं। इन दिशाओं में हमारा प्रयोग चले तो एक दिन ऐसा आ सकता है, एक क्षण ऐसा आ सकता है कि हम यह अनुभव करने में समर्थ हो जाएंगे कि चेतना अलग है, शरीर अलग है। मैं पृथक् हूँ और शरीर पृथक् है। अन्यथा आत्मा और शरीर के भिन्नत्व की बात, आत्मा और देह के पार्थक्य की बात, मात्र हमारी मान्यता, मात्र हमारी धारणा या रटन रहेगी। उसका तात्पर्य हमारी समझ में नहीं आएगा। उसका रटन लगाते हुए भी हम मही अर्थ को नहीं पाएंगे।

यह सारी जागृति की साधना है। अप्रमत्त रहने की साधना है। भगवान् महावीर ने कहा—सदा अप्रमत्त रहो। अप्रमत्त वही रह सकता है जिसकी चेतना सदा प्रज्वलित रहती है। जब चेतना पर कोई आवरण आ जाता है, मूर्च्छा आ जाती है, तब चेतना अप्रमत्त नहीं रह सकती।

एक सूफी सत हुई है—राविया। वह रोती भी थी और हसती भी थी। दोनों साथ-साथ चलते थे। लोग कहते थे बड़ी अजीब बात है। कोई आदमी हसता है तो रोता नहीं। कोई रोता है तो हसता नहीं। कोई भी आदमी एक साथ दोनों—रोना और हसना नहीं करता। वह रोता है तब रोता है और हसता है तब हसता है। यह राविया हमती भी है और रोती भी है। प्रश्न हुआ कि दोनों एक साथ क्यों? राविया से पूछा। उसने कहा—तुम मुझे नहीं समझ सकते। मैं दोनों साथ-साथ कर रही हूँ, पर पागल नहीं हूँ। मैं देखती हूँ कि यह परमात्मा सब जगह फैला हुआ है, यह सत्य सब जगह फैला हुआ है। उसे देखती हूँ तो हसती हूँ। कितना सुन्दर और रहस्यपूर्ण है यह जगत्। तुम लोगों को देखती हूँ तो रोती हूँ कि इतना माफ-साफ दिखाई दे रहा है, फिर भी तुम नहीं देख रहे हो। जो इतना स्पष्ट दिखाई दे रहा है, फिर भी तुम लोग अन्धे होकर उसे नहीं देख रहे हो तो मुझे रुलाई आ जाती है।

हमारी भी यही स्थिति हो रही है। चेतना और उससे भिन्न शरीर—ये दोनों माफ-माफ हैं, चेतना स्पष्ट है, उसका अस्तित्व स्पष्ट है, उसका कार्य स्पष्ट है और शरीर भी स्पष्ट है, प्रत्यक्ष है, फिर भी हम उस पार्थक्य के विन्दु को पकड़ नहीं पा रहे हैं। मैं कहता हूँ कि मिलन-विन्दु को पकड़ो, मोड़ को पकड़ो। कितनी

स्थूल वात है। फिर भी पकड़ नहीं पा रहे हैं। समझ में नहीं आ रहा है कि मिलन-विन्दु कहा है? छोर कहा है? यह स्थूल तथ्य भी हमारी समझ में नहीं आ रहा है। हम चेतन आत्मा और अचेतन शरीर के सगम-स्थल को पकड़ सके, सधि-स्थल को पकड़ सकें, मिलन-विन्दु को पकड़ सकें तो उनको अलग करने में भी हम सफल हो जाएंगे।

जो मृत्यु को नहीं देखता, वह मरने से बहुत घबराता है। जब कोई कहता है कि तुम्हारी मृत्यु हो जाएगी, सचमुच उसी क्षण से उसकी मौत होने लग जाती है, मौत उतरने लग जाती है। जब यह लगता है कि मौत आ रही है तो सारा शरीर अकड़ जाएगा। शरीर कड़ा हो जाता है। कड़ा क्यों होता है? मौत आती है इसलिए नहीं, किन्तु मौत का भय उसे कड़ा कर देता है। तनाव ला देता है। मौत की प्रक्रिया यह है—शरीर को ढीला छोड़ दो, शिथिल कर दो और इतने तैयार हो जाओ कि हमारी चेतना, हमारी आत्मा शरीर से अलग हो तो भी ऐसा लगे कि कुछ हुआ ही नहीं है। शरीर तो शिथिल पड़ा है। हम तो पहले ही मरने की तैयारी में लग गए। शिथिल होने का मतलब ही है—मृत्यु की तैयारी। तनाव विसर्जित करने का मतलब ही है—मृत्यु की तैयारी। जो आदमी सदा मृत्यु की तैयारी रखता है, उसके न अकड़न होती है, न तनाव होता है, न भय होता है। कुछ भी नहीं होता। इसीलिए जैन आचार्यों ने मृत्यु पर बहुत कुछ लिखा है। मृत्यु विषयक एक ग्रन्थ है—‘मृत्यु महोत्सव’। मृत्यु एक महोत्सव है। जो महोत्सव है, उससे तुम घबराओ, यह कैसे। मंगल गीत, राग, आनन्द, आनन्दपूर्ण आलाप—यह तो हो सकता है महोत्सव में। किन्तु भय की तो कोई बात नहीं हो सकती। मृत्यु महोत्सव है। उससे फिर भय कैसा?

जगदीश काश्यप बहुत बड़े बौद्ध विद्वान् थे। उनका अभी-अभी देहावसान हुआ है। एक बार उन्होंने एक पत्र द्वारा हमसे कहा—“मैं अन्तिम समय में जैन पद्धति की समाधि मृत्यु से मरना चाहता हूँ। इसलिए आप मुझे वह सारी पद्धति लिखकर भेजें। क्योंकि मृत्यु की तैयारी का विवरण जितना जैन साधना पद्धति में किया गया है, उतना शायद अन्यत्र दुर्लभ है।”

जैन साधना में मृत्यु की तैयारी बारह वर्ष पूर्व से प्रारम्भ हो जाती है। बारह वर्ष पहले मृत्यु की तैयारी। यानी मौत एक ऐसी घटना है जिसकी तैयारी के लिए बारह वर्ष चाहिए। बात सही है।

आपने देखा होगा, छोटे-मोटे ऑपरेशन के पूर्व भी बहुत बड़ी तैयारी की आवश्यकता होती है। ऑपरेशन होना है एक अवयव का, किन्तु डॉक्टर को बहुत बड़ी तैयारी करनी होती है। एक ऑपरेशन के लिए कितने डॉक्टर, कितनी नर्स, कितने उपकरण, कितने यंत्र, कितनी औषधियाँ—तैयार रखनी होती हैं। क्योंकि एक अवयव के ऑपरेशन के मध्य दूसरे अवयव पर असर हो सकता है। उसे ठीक

रखने के लिए भी तैयारी रखनी होती है ।

मौत समूचे शरीर का ऑपरेशन है। समूचे शरीर से पूरी चेतना को निकालना है, विलकुल अलग कर देना है, कितना बड़ा ऑपरेशन है यह । इतने बड़े ऑपरेशन के लिए बारह वर्ष की तैयारी अपेक्षित होती है । इसे सलेखना कहा जाता है । मलेखना का काल है—बारह वर्ष का । बारह वर्ष पहले ऐसी तैयारी कर लेते हैं कि जिसमें पूरी-की-पूरी साधना पद्धति फलित हो जाती है । बारह वर्ष के बाद अनशन करना होता है और फिर समाधि-मृत्यु । कितनी बड़ी तैयारी है । कितना सुन्दर क्रम है । इसके विषय में इतना क्यों लिखा । इतना क्यों बताया । कारण क्या है । हम कारण को समझें । कारण यही है कि मृत्यु सबसे बड़ी मूर्च्छा है । मृत्यु सबसे बड़ी बेहोशी है । बेहोशी के क्षण में हमारी ज्योति बुझे नहीं, हम मूर्च्छित न हो, हम जागृत रह सके । मृत्यु के क्षण में जो जागृत रहता है, वह सदा के लिए जागृत रहता है । जो व्यक्ति मृत्यु के क्षण में जागृत रह सकता है, वह सदा के लिए अप्रमत्त हो जाता है, सदा के लिए जागृत हो जाता है । उस तरह की जागृति के क्षण के लिए हमारी सारी तैयारी चलती है ।

ऑपरेशन के समय मरीज को बेहोश करने के लिए क्लोरोफार्म सुधाया जाता था । आजकल दूसरे साधन प्रयुक्त हो रहे हैं । मरीज को बिजली के झटके देकर मूर्च्छित कर दिया जाता है, ताकि वह ऑपरेशन के भयकर दर्द को सह सके । उसे दर्द का भान न हो । विद्युत् के झटके से उसकी चेतना शून्य हो जाती है, शान्त हो जाती है और बड़े से बड़ा ऑपरेशन सुगमता से सम्पन्न हो जाता है ।

ऑपरेशन में भी मूर्च्छा की स्थिति लानी पड़ती है, इसलिए कि उसे कष्ट न हो । तो शायद प्रकृति ने यह मान्य किया कि मृत्यु जैसा बड़ा ऑपरेशन हो और मूर्च्छा न हो तो आदमी मृत्यु के झटके को कैसे सहेंगा । इसीलिए मृत्यु से पूर्व कोई दो घंटा पहले, कोई चार घंटा पहले, कोई दो दिन पहले, कोई चार दिन पहले बेहोशी में चल जाता है कि अब ऑपरेशन होने वाला है समूचे शरीर का, मौत आने वाली है । केवल वही व्यक्ति बेहोशी में नहीं जाता जो जागृति की साधना कर चुका है ।

ऑपरेशन से पूर्व सबको बेहोश करना होता है । पर जो व्यक्ति जागृति की साधना कर चुका है, उसे किसी मूर्च्छाकार औषधि की जरूरत नहीं, इजेक्शन की जरूरत नहीं, बिजली के झटके की भी जरूरत नहीं होती ।

हमने देखा है । एक बहुत बड़े श्रावक थे । उनका नाम था चादमलजी वैद । वे राजलदेमर के थे । बड़े आध्यात्मिक व्यक्ति थे । उनके 'अदीठ' का ऑपरेशन था । वे ध्यान की मुद्रा में बैठ गए और डॉक्टरों ने कहा, "आपको जो करना है,

वह करें। जितना करना है, उतना करें। मैं बैठा हूँ।' डॉक्टरों ने कहा—'यह कैसे संभव है? इतना बड़ा ऑपरेशन है। बिना अचेत किए, बिना मूर्च्छा लाए, यह कैसे होगा? आप उस कष्ट को कैसे सहेंगे?' उन्होंने कहा—'मैं ध्यान में बैठ जाता हूँ। आप चिन्ता न करें। जो करना है, करें।' वैसा ही किया। वे ध्यान में बैठे रहे और ऑपरेशन कर दिया गया।

मैंने स्वयं देखा है। जोधपुर में श्रीकालूगणी का चातुर्मास था। मुनि कुदनमलजी के मसे का ऑपरेशन होना था। वे सो गए। मुनि चौथमलजी (उनके बड़े भाई) और मुनि सोहनलाल जी मसे को काटने लगे। मुनि कुदनमलजी ने कहा—'सन्तो! देखना, पूरा ध्यान रखना। काम अधूरा न रह जाए। जितना काटना हो, पूरा का पूरा काट देना।' यह एक स्थिति है। मूर्च्छित हुए बिना, जागृत रहते हुए, उस कष्ट को झेल लेना तभी संभव होता है जब भीतर में कुछ जाग जाए।

काशी के नरेश की बात है। उनका ऑपरेशन होना था। डॉक्टरों ने बेहोशी के लिए सुघनी सुघानी चाही। नरेश ने मनाही कर दी। उन्होंने कहा—'मुझे गीता ला दो। मैं गीता पढ़ता रहूंगा और आप अपना काम करते रहना।' वे गीता पढ़ने लग जाते तब ऐसी दुनिया में चले जाते कि फिर शरीर में क्या घटित हो रहा है उन्हें कोई भान नहीं रहता। हम भीतर में ऐसी ज्योति जला देते हैं कि उसके जलने के बाद फिर शरीर में क्या घटित होता है, कुछ भी ज्ञात नहीं होता। जो घटित होता है, वह होता है। ये जागृति के क्षण हमारे जीवन में आ जाते हैं, फिर हम मूर्च्छित नहीं होते। 'मृत्यु-विजय' की यह बहुत बड़ी साधना है। जो आदमी मृत्यु के क्षण में मूर्च्छित नहीं होता, जो जागते-जागते मौत का वरण करता है, वह सचमुच कुछ पा लेता है।

हमारे सघ की एक घटना है। एक मुनि थे। वे बड़े तपस्वी थे। उन्होंने छब्बीस वर्षों तक मास-मास की तपस्या की, प्रतिवर्ष मासखमण करते थे। वे तेरापथ के चौथे गणी श्रीमज्जयाचार्य के बड़े भाई मुनि भीमराजजी के साथ थे। मुनि भीमराजजी का देहावसान हो गया। लोग दाह-संस्कार के लिए ले गए। तपस्वी मुनि ने अन्य मुनियों को बुलाकर कहा—'देखो, मैं जिनके साथ वर्षों तक रहा, वे आज चल बसे। वे ही चले गए तो मुझे यहाँ क्यों रहना चाहिए। सतो, सभालो ये पुस्तक-पन्ने। मैं तो जा रहा हूँ।' इतना कहकर वे स्वर्गस्थ हो गए। उन्होंने मृत्यु का वरण कर लिया। लोग दाह-संस्कार कर लौटे ही नहीं थे कि एक मुनि और चल बसे। यह है इच्छा-मृत्यु, सकल्प-मृत्यु। यह मृत्यु वैसे व्यक्ति की होती है जो जागृत अवस्था में मरता है, पूर्ण जागरूकता में मरता है।

एक बहुत बड़ा साधक हुआ है। उसने कहा—लोग बेहोशी में मरते हैं। मैं

प्रेतोजी में नहीं मरूंगा। मैं चलते-चलते मरूंगा। एकदिन उसने देखा कि मौत आ रही है। मृत्यु का क्षण जब निकट आया तब वह घूमने लगा। घूमते-घूमते उसकी मृत्यु हो गयी। बहुत सारे लोग बेहोशी में मरते हैं, सोते हुए मरते हैं। ऐसे लोग कम होते हैं जो बैठे हुए, खड़े हुए, चलते हुए मरते हों, जागृत अवस्थामें मरते हों। आचार्य भिक्षु की मृत्यु पद्मामन की मुद्रा में हुई। वे पूर्ण जागृत थे। प्रमाद में नहीं थे। वे 'मुत्तेमु यावि पडिबुद्धजीवी' थे। वे सुप्त अवस्था में भी जागृत रहने वाले व्यक्ति थे। मृत्यु के समय जागृत वही व्यक्ति रह सकता है जिसने जागृति और गुणपुष्टि के बिन्दु को पकड़ लिया है।

हमारा साधना का अभ्यास चल रहा है। उस साधना के अभ्यास में हमने देखने का सकल्प किया और जागृत रहने का सकल्प किया। हम देखें और जागृत रहें। देखने और जागने का सकल्प है। यह देखने और जागने का सकल्प ही एक दिन उस ज्योति को जगा देगा, फिर चाहे कोई बीमारी आए, फिर मृत्यु आ जाए वह ज्योति बुझेगी नहीं। उसे कभी बेहोशी नहीं आएगी, कभी प्रमाद नहीं आएगा और जागृति कभी मरित नहीं होगी। उस स्थिति को प्राप्त करने के लिए ही हमारा यह प्रयत्न है। किन्तु आप ध्यान रखें, ज्योति जलने से पूर्व ही आप सो न जाएं। यह एक समस्या है। इस समस्या के प्रति हमारी जागरूकता नहीं होगी तो हम उस स्थिति को प्राप्त नहीं कर सकेंगे। इसके लिए बहुत दौड़-धूप करने की आवश्यकता नहीं है, भटकने की जरूरत नहीं, किसी के पास जाने की जरूरत नहीं है। उसे स्वयं करना है। हम आत्मा को स्वयं देखें। हम सत्य की खोज स्वयं करें। यही मार्ग है।

बोचने वाला आपको आत्मा दिखा नहीं सकता। आप स्वयं प्रयत्न करेंगे तो ही आत्मा का साक्षात् कर सकेंगे। आप दुनिया के किसी कोने में चले जाए, कोई भी आपको मृत्य नहीं दे सकेगा। मृत्य की खोज आपको ही करनी होगी। दूसरा व्यक्ति कुछ सौजन्य कर सकता है, दृष्टांत कर सकता है, रास्ता दिखा सकता है, पर प्रयत्न आपको ही करना होगा, चलना आपको ही पड़ेगा। यह आपके प्रयत्न पर निर्भर है, आपकी निष्ठा पर निर्भर है, आपकी एकाग्रता और तमन्यता पर निर्भर है। यह उस पर निर्भर है, कि आप मूर्च्छा को कितना तोड़ते हैं, उस बिन्दु का विनाश नमकने हैं और जागृति की ली को कितना प्रज्वलित करते हैं और इस तीव्रता उस बिन्दु पर ले जाते हैं जहां वह निरंतर प्रज्वलित रहे, बुझे नहीं। इस प्रयत्न में ही यह बात साधना हो सकती है—'माण्ड-पक्की व चरणमत्तो'—माण्ड की भाँति सदा जागृत रहें। आत्मा की रक्षा करनी है, अपने आपको साधना है। साधना है।

साधना की बातों के मान में हमने जिस मचाई को समझा है, जिस मचाई को साधना कहा है, उस मचाई को याद रखें और

अभ्यास की इस धारा को सतत प्रवहमान रखें। मुझे विश्वास है कि हम एक दिन उस ज्योति को प्रज्वलित कर सकेंगे, जिस ज्योति को न बीमारी का झोका चूझा पाएगा और न मृत्यु का भयकर ववडर और तूफान ही उसे नष्ट कर पाएगा।

अनुप्रेक्षा

हम अभी प्रेक्षा ध्यान का प्रयोग कर रहे थे। इस प्रेक्षा ध्यान की पद्धति में हमने तीनों तत्त्वों का आलम्बन लिया। वे तीन तत्त्व हैं—श्वास, ध्वनि और शरीर। श्वास सहज है और स्वाभाविक है। ध्वनि काल्पनिक है, कृत है। शरीर सहज है, स्वाभाविक है। हमने स्वाभाविक का ही आलम्बन नहीं लिया है, कृत का और कल्पना का भी आलम्बन लिया है। मैं सोचता हूँ कि वह आवश्यक भी है। इसे अनावश्यक नहीं कहा जा सकता। इन तीनों आलम्बनों के विषय में हमने समय-समय पर चर्चा की है और हम जो कर रहे हैं उसे समझने का प्रयत्न किया है। आज हम ध्वनि के विषय में चर्चा करेंगे। मैं इस चर्चा का प्रारम्भ एक छोटी-सी कहानी में करना चाहूँगा।

एक आदमी तालाब के किनारे घूमने जाया करता था। यह उसका प्रतिदिन का काम था। पानी में उसका प्रतिबिम्ब पड़ता। तालाब में मछलियाँ थीं। एक मछली ने पानी में पड़े आदमी के प्रतिबिम्ब को देखा। उसने देखा—सिर नीचे है, पैर ऊपर है। एक दिन देखा, दो दिन देखा, दस दिन देखा। उसकी धारणा दृढ़ हो गई। उसने जान लिया कि आदमी वह होता है जिसका सिर नीचे और पैर ऊपर होते हैं। एक दिन वह आदमी तालाब के किनारे घूम रहा था। मछली पानी की सतह पर आयी। उसने आदमी को देखा तो उल्टा दीखा। आदमी का सिर ऊपर है और पैर नीचे। उसने सोचा—आदमी संभवतः शीर्षासन कर रहा है। अन्यथा आदमी ऐसा नहीं हो सकता। आदमी वह होता है जिसका सिर नीचे और पैर ऊपर होते हैं। आज मैं देख रही हूँ कि इसका सिर ऊपर है और पैर नीचे, तो अवश्य ही यह कोई उल्टी क्रिया कर रहा है, विपरीत क्रिया कर रहा है, शीर्षासन कर रहा है। उसकी धारणा मजबूत हो गई।

यह हास्य केवल मछली की ही नहीं है, हम सबकी यही हालत है। सिर ऊपर है, उसे हम नीचे देख रहे हैं और पैर नीचे हैं उन्हें हम ऊपर देख रहे हैं। हमें यह धारणा बना रखनी है कि जिसके पैर ऊपर होते हैं और सिर नीचे होना

है वह आदमी है और जिसका सिर ऊपर होता है और पैर नीचे होते हैं, वह आदमी नहीं है। वह बनावटी है। न जाने इस प्रकार की कितनी ही धारणाएँ हमने बना रखी हैं। उन सारी मिथ्या धारणाओं, मिथ्या कल्पनाओं को तोड़ने के लिए प्रेक्षा ध्यान-पद्धति में अनुप्रेक्षा का अभ्यास किया जाता है। दो शब्द हैं। एक है प्रेक्षा और एक है अनुप्रेक्षा। मैं बहुत दिनों से सोचता था कि प्रेक्षा के पीछे 'अनु' का प्रयोग क्यों किया गया है? इस पर सोचते-सोचते जो एक बात सूझी वह यह है—जो सचाई है, उसे देखना अनुप्रेक्षा है। सचाई को देखो। उसे अपनी धारणा से मत देखो। मछली ने धारणा बना ली कि आदमी वह होता है जिसका सिर नीचे और पैर ऊपर होते हैं। इसी धारणा में वह आदमी को देखती थी। यह अनुप्रेक्षा नहीं है। अपनी धारणा से मत देखो। स्कार की दृष्टि से मत देखो। काल्पनिक दृष्टि से मत देखो। केवल सचाई से देखो। वास्तविकता को देखो। यथार्थ को देखो। जो सत्य है, जो घटना घटित हो रही है, उसी को देखो। अनुप्रेक्षा का अर्थ है—'सत्य प्रति अनुप्रेक्षा' अर्थात् सत्य के प्रति अनुप्रेक्षा, यथार्थ के प्रति अनुप्रेक्षा, वस्तु के प्रति अनुप्रेक्षा। उधारी धारणा से काम मत लो किन्तु जो घटना है, जो वास्तविकता है, जो सचाई है, उसी को देखो। इस प्रकार अनुप्रेक्षा का तात्पर्य है कि हम अपनी धारणाओं को एक बार निकाल दें। अपनी पूर्व मान्यताओं को छोड़ दें और फिर जो सचाई है, यथार्थ है, उसको देखें। प्रेक्षा ध्यान पद्धति से इस अनुप्रेक्षा का अभ्यास किया जाता है। यह इसलिए किया जाता है कि हम रूढ़ियों को, स्कारों को, धारणाओं को छोड़कर, वास्तव में सचाई को देखना सीख सकें। यह सबसे बड़ी कठिनाई है कि मनुष्य सचाई को नहीं देखता। वह सबसे पहले अपनी धारणाओं का चश्मा लगा लेता है और वाद में देखता है। यदि वह ठीक नहीं जचता है तो वह उसे तोड़ने-मोड़ने का प्रयत्न करता है।

अनुप्रेक्षा का सिद्धान्त, यथार्थ में सत्य के दर्शन का सिद्धान्त है, सत्य के लिए समर्पित हो जाने का सिद्धान्त है। सत्य के लिए पूर्णरूपेण समर्पित हो जाओ। अपनी किसी भी धारणा को महत्त्व मत दो। जो सचाई है उसे ग्रहण करो, स्वीकार करो। यह है अनुप्रेक्षा।

सचाई यह है कि सारा ससार प्रकम्पनों का ससार है। कपन, कपन और कपन। प्रकृति में इतना तीव्र आन्दोलन हो रहा है कि हमें आश्चर्यचकित रह जाना पड़ता है। इतना बड़ा आन्दोलन है कि यदि हम प्रकम्पनों को देखने लग जाएँ, सुनने लग जाएँ तो हमारे इस शारीरिक अस्तित्व को ही खतरा हो जाए। यह तो अच्छा है कि हमारे कान के पर्दे ऐसे बने हुए हैं कि वे सारे प्रकम्पनों को पकड़ते नहीं, बहुत थोड़े-से प्रकम्पनों को पकड़ते हैं। यदि वे सारे प्रकम्पनों को पकड़ने लग जाएँ तो आदमी एक ही दिन में समाप्त हो जाए। वह जी ही नहीं सकता। इतने भयंकर शब्द हैं, इतनी भयंकर ध्वनियाँ हैं कि हम उन्हें सुन नहीं सकते, सह नहीं

सकते। हम मुष्किल से कुछ ही डेसीवल ध्वनि को स्वीकार करते हैं, सुनते हैं। दुनिया में बहुत सारी ध्वनियाँ होती हैं। हम उन्हें वरदाशत ही नहीं कर सकते। हम चिन्तन करते हैं तो प्रकम्पन की एक धारा छोड़ देते हैं। हम बोलते हैं तो प्रकम्पन की एक धारा छोड़ देते हैं। हम चलते हैं तो प्रकम्पन की एक धारा छोड़ देते हैं। आज जो जीवित है, वे ही नहीं छोड़ते किन्तु इस दुनिया में जो लोग हुए हैं, हजारों-हजारों वर्ष पहले हुए हैं, उन्होंने इतने प्रकम्पनों का जाल बिछा रखा है, हमारे गुरुत्वाकर्षण की सतह पर पुराने लोगों के प्रकम्पनों का इतना बड़ा जाल बिछा हुआ है कि आज उसका लेखा-जोखा करना भी कठिन है। किन्तु आज का विज्ञान ऐसा नहीं है कि वह किसी बड़ी चीज का लेखा-जोखा न कर सके। विज्ञान सभी गूढ़ रहस्यों को अनावृत करने में लगा हुआ है।

आज के कुछ वैज्ञानिक उन प्रकम्पनों को पकड़ने में अनवरत प्रयत्नशील हैं। वे जानते हैं कि इस गुरुत्वाकर्षण की सतह पर हजारों-हजारों वर्ष पहले के लोगों के चिन्तनों के प्रकम्पन जमे हुए हैं। उन लोगों ने जो बोला, उस बोली के प्रकम्पन आज भी जमे हुए हैं। वे वैज्ञानिक ऐसा उपाय ढूँढ़ रहे हैं, ऐसा यंत्र बनाने में सलग्न हैं, जिसके माध्यम से उन सारे प्रकम्पनों को पकड़ सके, उनके चिन्तनों और विचारों को समझ सकें, पढ़ सकें। इस माध्यम से वे यह परखना चाहते हैं कि महावीर की, बुद्ध की, क्राइस्ट की वाणी आज जगत् में उपलब्ध है, वह सही है या नहीं, जैसी उपलब्ध है वैसी ही है या नहीं। वे जानना चाहते हैं कि वाणी के प्रकम्पन यह साक्ष्य देते हैं कि महावीर ने, बुद्ध ने, क्राइस्ट ने यही कहा था। इस विधि से यह जान लिया जा सकता है कि काल की इस लंबी अवधि में उनके भक्तों ने उस वाणी में क्या-क्या जोड़ा, क्या-क्या निकाला? क्या मूल है और क्या मिश्रण है? वे परीक्षा करना चाहते हैं, जाच करना चाहते हैं। यह प्रयत्न चल रहा है। यह केवल कल्पना की उड़ान नहीं है। यह तथ्य है, यथार्थ है। आज विज्ञान इतना आगे बढ़ चुका है कि उसके लिए कुछ भी काल्पनिक नहीं रहा। वह आज हमारी कल्पनाओं को साकार किए चल रहा है। उसके पास सूक्ष्मतम उपकरण हैं, साधन हैं।

प्रकम्पन केवल हम ही पैदा नहीं कर रहे हैं, सारी दुनिया के वायुमंडल को केवल हम ही आदोलित नहीं कर रहे हैं, पहले से ही वह आदोलित है, प्रकपित है। हमारे प्रकम्पन उनमें ही समाविष्ट होते जा रहे हैं। वायुमंडल में जमते जा रहे हैं।

बहुत पुरानी बात है। मैं एक प्राचीन ग्रन्थ 'विशेषावश्यक भाष्य' पढ़ रहा था। उसमें एक स्थान पर मैंने पढ़ा कि हमारा जो निश्वास निकलता है, वह सर्वत्र फैलता है। पास में तालाब है तो वह निश्वास-वायु उस तालाब में जाती है और पानी के जीवों को पीड़ा पहुँचाती है, उन्हें क्षुब्ध करती है। हम जब कपड़ा फाड़ते हैं तब सूक्ष्म रोएँ हवा के माध्यम से सर्वत्र फैल जाते हैं और-और जीवों की घात करते हैं। ऐसा उल्लेख प्राप्त होता है कि सचित्त वनस्पति पर अनिमेष ध्यान नहीं

करना चाहिए क्योंकि अनिमेप ध्यान की धारा के साथ हमारी जो चुबकीय विद्युत् बाहर निकलती है, वह सजीव पौधों के जीवों को पीड़ित करती है, उन्हें पीड़ा पहुँचाती है। इसलिए यह निषेध किया गया है कि सचित्त वस्तु पर ध्यान नहीं करना चाहिए। अचित्त वस्तु पर ध्यान करना चाहिए। जैन आगमों में उल्लेख है कि मुनि को शुद्ध पृथ्वी पर नहीं बैठना चाहिए। क्योंकि बैठने वाले के पुत्तों की गर्मी, शरीर की गर्मी से पृथ्वी के जीवों को पीड़ा पहुँचती है। इसलिए मुनि को कोरी भूमि पर नहीं बैठना चाहिए। कितना सूक्ष्म विवेक है! कपड़ा फाड़ते समय निकलने वाले रोओं से प्राणियों का आघात होता है, यह बात समझ में आने वाली नहीं थी। किन्तु जब विज्ञान की उपलब्धियों, खोजों और अन्वेषणों के सदर्थ में उन्हें समझने का प्रयत्न किया तो लगा कि हमारे प्राचीन आचार्यों ने जो लिखा है वह सचमुच अपने अतीन्द्रिय ज्ञान की क्षमता से लिखा है। उन्होंने देखा था, साक्षात् किया था, अनुभव किया था और उसी के आधार पर लिखा था। किन्तु मनुष्य की यह सदा कठिनाई रही है। एक आदमी तीसरी मंजिल पर खड़ा है और दूसरा आदमी चौराहे पर खड़ा है। तीसरी मंजिल पर खड़ा व्यक्ति नीचे खड़े व्यक्ति से कह रहा है—‘अरे, बस आ रही है, गाड़ी आ रही है, अमुक आदमी आ रहा है।’ नीचे वाला कहता है—‘तुम झूठ कह रहे हो। कहा है बस, गाड़ी या आदमी?’ कुछ भी तो दिखाई नहीं देता। तुम झूठ कह रहे हो।’ दोनों सही हैं। ऊपर वाला भी सही है और नीचे वाला भी सही है। झूठा वह भी नहीं है और झूठा यह भी नहीं है। यह केवल भूमिका-भेद है। तीसरी मंजिल पर खड़े आदमी को दूर से आती हुई बस भी दिखाई देती है, गाड़ी भी दिखाई देती है और आदमी भी दिखाई देता है। किन्तु नीचे घरातल पर खड़े आदमी को दूर से आती हुई न बस दिखाई देती है, न गाड़ी दिखाई देती है और न आदमी दिखाई देता है। दोनों का ज्ञान सही है। केवल भूमिका का भेद है दोनों में। जो कहता है—दिखाई दे रहा है, उसकी बात में भी सचाई है और जो कहता है—कुछ भी दिखाई नहीं दे रहा है, उसकी बात में भी सचाई है। झूठ दोनों नहीं हैं। केवल भूमिका-भेद है।

हमारे में भी भूमिका का भेद होता है। जिन लोगों ने अतीन्द्रिय ज्ञान की गहराइयों में जाकर, चेतना के अन्तस्तल में जाकर जिन सत्यो की उद्घोषणा की थी, जिन तथ्यों को अभिव्यक्ति दी थी और जिन रहस्यों का उद्घाटन किया था, जिन सत्यो को अनावृत किया था, उन सत्यो को हम नकार सकते हैं और कह सकते हैं कि ऐसा नहीं है। क्योंकि जिस भूमिका पर स्थित होकर ये उद्घोषणाएँ की गई थी, सत्य उद्घाटित किए गए थे, उस भूमिका तक हमारी पहुँच नहीं है। वह भूमिका बहुत ऊँची है। हम अभी नीचे घरातल पर खड़े हैं। घरातल पर खड़ा आदमी उन सत्यो को नकार सकता है, नकारता है। यह उसका दोष नहीं है। उसे चुरा नहीं माना जा सकता। क्योंकि वह आदमी जिस भूमिका पर है, जिस घरातल

पर है, उस धरातल पर खड़े व्यक्ति का निर्णय वही हो सकता है, इससे भिन्न नहीं हो सकता। और जो आदमी ऊँची भूमिका पर है उसका निर्णय भी वही हो सकता है जिसकी उद्घोषणा उसने की है। उसका निर्णय भिन्न नहीं हो सकता। यदि मेरे सामने की खिड़किया खुली है और मैं खड़ा हूँ तो मैं बाहर के सारे दृश्य देख सकता हूँ और कह सकता हूँ कि मुझे पहाड़ी दिखाई दे रही है, पेड़ दिखाई दे रहा है, मंदिर का ध्वज दिखाई दे रहा है, बालू का टीला दिखाई दे रहा है। यह कथन यथार्थ होगा, वास्तविक होगा। किन्तु जो आदमी बैठा है, खिड़की की निचाई में है, उसे न पहाड़ी दिखाई दे रही है, न पेड़ दिखाई दे रहा है, न मंदिर का ध्वज दिखाई दे रहा है और न बालू का टीला दिखाई दे रहा है। वह कहेगा—कुछ भी नहीं है। वह अस्वीकार करेगा। इस नकारने में उसका कोई दोष नहीं है।

इस भूमिका-भेद को समझकर यदि हम चलें तो यह समझ में आ जाएगा कि मूढम जगत् और स्थूल जगत् की जो भिन्न-भिन्न मान्यताएँ और धारणाएँ हैं, वे अकारण नहीं हैं। उनके पीछे कारणों की लंबी श्रृंखला है। उन कारणों को हम ममज्ञे और अनुप्रेक्षा के लिए अपने आपको समर्पित कर दें। हम प्रेक्षाध्यान के प्रयोग के द्वारा, अभ्यास के द्वारा अपना एक ऐसा संस्कार निर्मित कर लें कि हम मृत्यु के लिए समर्पित हैं। धारणा को बीच में न लाएँ। उसे हस्तक्षेप न करने दें। जो जैसा है, जो जैसा घटित हो रहा है, जो जैसा सामने आ रहा है, उसे उमी रूप में स्वीकार करें तो हमारा साधना-मार्ग प्रशस्त होगा, स्पष्ट होगा। साधना में सबसे बड़ी बाधा आती है असत्य की, मिथ्या धारणाओं की, मिथ्या कल्पनाओं की। इन्हें एक बार तोड़ना है। किन्तु पुरानी धारणा को तोड़ने के लिए नयी धारणा का निर्माण करना होगा, पुराने संस्कार को तोड़ने के लिए नये संस्कार का निर्माण करना होगा और पुरानी कल्पना को तोड़ने के लिए नयी कल्पना का निर्माण करना होगा। प्रश्न हो सकता है कि जब तोड़ना ही है तो फिर नये का निर्माण क्यों? यह बहुत ही स्वाभाविक प्रश्न है। किन्तु हम इस बात को मानकर चलें कि अन्ततः हमें सारी धारणाओं को तोड़ देना है, सारी कल्पनाओं और मग्ने संस्कारों को तोड़ देना है। किन्तु तोड़ने की प्रक्रिया इतनी सीधी और सरल नहीं है। इसके बीच में इतने व्यूह आते हैं कि उनसे भी हमें निपटना पड़ता है। एक संस्कार को तोड़ने के लिए दूसरे नये संस्कार का निर्माण करना ही पड़ता है। क्रोध के संस्कार को तोड़ने के लिए क्षमा के संस्कार का निर्माण करना होता है। लोभ के संस्कार को तोड़ने के लिए सतोष के संस्कार का निर्माण करना होता है। एक संस्कार को तोड़ने के लिए दूसरे संस्कार का निर्माण करना होता है।

अनुप्रेक्षा में ध्वनि का प्रयोग इसलिए किया जाता है कि हम एक संस्कार को तोड़कर दूसरे संस्कार का निर्माण कर सकें। इस स्थिति में हमें ध्वनि के महत्त्व का भी ज्ञान करना है। ध्वनि प्रकृत है। जैसे ही हम बोलते हैं वैसे ही ध्वनि की

तर्गों उत्पन्न होती हैं। वे तरंगों वायुमंडल में फैल जाती हैं। ऊपर-नीचे, दाए-चाए—चारों ओर वे ध्वनि के प्रकपन फैल जाते हैं। वे प्रकपन दूसरी वस्तुओं से टकराते हैं, दूसरों को प्रभावित करते हैं और दूसरों पर अपना असर छोड़ते हैं। हम भी ऐसे ही प्रभावित होते हैं।

यह सक्रमण का जगत् है। यहाँ कोई भी व्यक्ति अपने आपको सक्रमण से बचा नहीं सकता। रूस में क्रांति हुई। लोग कहते हैं कि लेनिन ने क्रांति की, उसके साथियों ने क्रांति की। किन्तु अब रूस के वैज्ञानिक कुछ नयी बातें कह रहे हैं। वे कहते हैं—न लेनिन ने क्रांति की और न उसके साथियों ने। सूर्य में विस्फोट हुआ और यहाँ क्रांति घटित हो गयी। इस क्रांति का मूल कारण सूर्य का विस्फोट है, न कि मनुष्य। मनुष्य क्रांति का कारण नहीं है। सूर्य पर जब-जब विस्फोट होते हैं, तब-तब मनुष्य का मस्तिष्क बहुत प्रभावित होता है। जिस वर्ष सूर्य में भयंकर विस्फोट होते हैं उस वर्ष सारी पृथ्वी पर भयंकर बीमारियाँ, भयंकर तूफान और भयंकर भूकम्प आते हैं। परस्पर भयंकर युद्ध और संघर्ष होते हैं। इस प्रकार ये सारे संघर्ष, ये सारे तूफान, ये सारी बीमारियाँ, ये क्रांतियाँ सूर्य का विस्फोट कराता है, न कि मनुष्य उन्हें करता है। हम अनेक चीजों से प्रभावित होते हैं। कहीं कुछ घटित होता है और हम प्रभावित हो जाते हैं। हम दूसरों को प्रभावित करते हैं और स्वयं दूसरों से प्रभावित होते हैं।

सक्रमण के इस जगत् में कोई भी सक्रमण से बच नहीं सकता। कहीं कोई सुरक्षा का ऐसा कवच नहीं है कि मनुष्य उस सक्रमण से, उस प्रभाव से अपने आपको बचा सके और अपने आपको सुरक्षित रख सके।

ध्वनि एक कवच का काम भी करती है। हम दूसरों से कम प्रभावित हो, इसके लिए ध्वनि का कवच बना सकते हैं। रोज पश्चिम रात्रि का समय आता है और हमारी अनित्य अनुप्रेक्षा का क्रम प्रारम्भ हो जाता है। सब लोग बैठते हैं और सकल्प होता है कि अनित्य अनुप्रेक्षा करनी है। सब शान्त और जागृत। सब शान्त और सचेत। अनित्य अनुप्रेक्षा प्रारम्भ होती है।

हमारा पहला सूत्र होता है—‘इमं शरीरं अणिच्च’—यह शरीर अनित्य है। इस सूत्र की ध्वनि के साथ हम अनित्य अनुप्रेक्षा का प्रारम्भ करते हैं।

हमारा दूसरा सूत्र होता है—‘इमं शरीरं चयावचयधम्मय’—यह शरीर चय-अपचयधर्मा है। इसका चय होता है, अपचय होता है। यह पुष्ट होता है, क्षीण होता है।

हमारा तीसरा सूत्र होता है—‘इमं शरीरं विपरिणामधम्मय’—यह शरीर विपरिणामधर्मा है। इसमें विविध परिणाम होते हैं, नाना प्रकार के परिवर्तन होते हैं। कभी सदों से परिवर्तन होता है, कभी गर्मों से परिवर्तन होता है। कभी भोजन से परिवर्तन होता है, कभी दूसरों के सतापी पुद्गलों से परिवर्तन

होता है। कभी बीमारी से परिवर्तन होता है ता कभी हमारी म्रत्यु की भावना से भी परिवर्तन हो जाता है। उन विविध परिवर्तनों का हम ध्वनि के माध्यम से अनुभव कर सकते हैं, देख सकते हैं, साधान् कर सकते हैं। ध्वनि के माय सकल्प का विकास भी आवश्यक है।

सुना होगा, हिमालय के वर्ष पर साधक नग्न होकर बैठा है। चारों ओर वर्ष ही वर्ष है। वह गर्मी का प्रयोग प्रारम्भ करता है। एक घटा बीतता है, दो घटे बीतते हैं और साधक के शरीर से पसीना चूने लगता है। वर्ष पर पसीना चूने लग जाता है। यह प्राकृतिक घटना नहीं है। यदि प्राकृतिक घटना होती तो एक ही आदमी के शरीर से पसीना नहीं चूता, वहा जितने आदमी होंगे, मरने के शरीर से पसीना चूएगा। पर एक ही आदमी के शरीर से पसीना चूता है और दूसरे मर सदी में ठिठुरते हैं। यह प्राकृतिक घटना नहीं है, ध्वनि का प्रयोग है, मरत्यु का प्रयोग है और भावना का प्रयोग है। यह भावनात्मक परिवर्तन है, प्राकृतिक परिवर्तन नहीं है।

गर्मी के दिन हैं। भयकर गर्मी पड़ रही है। लूए चल रही है। साधक मर्दों की भावना करता है, सदी का सकल्प करता है और उसके शरीर में सदी व्याप्त हो जाती है। वह ठिठुरने लगता है। वह कबल ओढ़ता है, फिर भी ठिठुरन समाप्त नहीं होती। यह प्राकृतिक परिवर्तन नहीं है, भावनात्मक परिवर्तन है।

एक आदमी आज भी जीवित है जो प्रति शुक्रवार को क्रॉस पर चढ़ता है। उसके दोनों हाथों में घाव हो जाते हैं। रक्त वहने लग जाता है। हृदय से भी रक्त वहने लगता है। शुक्रवार को ऐसा होता है ही। यह भावनात्मक परिवर्तन है। वह व्यक्ति ईसा मसीह का सकल्प करता है और ऐसा घटित हो जाता है।

पैर में विवाई फटती है, पीडा होती है। अभी विवाई फटने का मौसम तो नहीं है किन्तु आप भावनात्मक प्रयोग करें। विवाई फटे या न फटे, दर्द प्रारम्भ हो जाएगा। यदि भावना से दर्द हो सकता है तो भावना से दर्द मिट भी सकता है। दोनों बातें घटित हो सकती हैं।

शरीर विपरिणामधर्मा है। इसमें विविध परिणमन होते हैं। हम देखें कि शरीर में विविध परिणमन किन कारणों से, किस प्रकार से हो रहे हैं।

हमारा चौथा सूत्र है—‘इम शरीर जरामरणधम्मय’—यह शरीर जरा-मरणधर्मा है। इसमें जरा घटित होती है, मृत्यु घटित होती है। हम मृत्यु का अनुभव करें। हम शरीर को इतना ढीला छोड़ दें कि ऐसा लगे, मानो मृत्यु का अनुभव हो रहा है। ऐसा होना है। मृत्यु का अनुभव होने लगता है। यह प्राकृतिक परिवर्तन नहीं है। मृत्यु घटित नहीं हो रही है। यह भावनात्मक परिवर्तन है। भावनात्मक परिवर्तन के द्वारा, भावना की अत्यन्त तीव्रता और सघनता के द्वारा हम उस स्थिति का अनुभव कर सकते हैं जो स्थिति बहुत समय के बाद घटित होने

वानी है ।

यह है अनित्यता की अनुप्रेक्षा । जो घटित हो रहे हैं, जो घटित कर रहे हैं, उसे हम देखते हैं । इसमें ध्वनि का बहुत बड़ा योग है । इसीलिए हमने ध्वनि का आलवन स्वीकार किया है, कल्पना का आलवन स्वीकार किया है । हम एक सीमा तक ध्वनि और कल्पना के आलवन की उपेक्षा नहीं कर सकते । आलवन हमें लेना ही होता है ।

अर्ह के जप में लोग ध्वनि के साथ अर्ह की भावना करते हैं, फिर सूक्ष्म ध्वनि के साथ अर्ह की भावना करते हैं, फिर अर्ह की मानसिक भावना करते हैं । प्रत्येक स्तर पर अलग-अलग अनुभूति होती है ।

मैंने एक दिन कहा था कि इस तीव्र ध्वनि को बंद कर दें । एक बार उस प्रयोग को स्थगित कर दें, किन्तु कुछेक लोगो ने कहा—यह प्रयोग तो चलना ही चाहिए क्योंकि यह प्रिय लगता है, एकाग्रता सधती है, यह स्वाभाविक बात है । हम इस मानव स्वभाव को न भूलें कि दीर्घ या स्थूल आलवन को छोड़कर, सूक्ष्म आलवन की ओर हम सहसा हर किसी व्यक्ति को नहीं ले जा सकते । प्रेक्षा ध्यान की पद्धति में इस वास्तविकता को ध्यान में रखा गया है कि साधक स्थूल से सूक्ष्म की ओर चले । स्थूल को देखते रहो, सूक्ष्म की बात पकड़ में नहीं आएगी । बहुत सारे लोग यह शिकायत करते हैं कि सहज श्वास पकड़ में नहीं आ रहा है, प्रकपन पकड़ में नहीं आ रहे हैं । यह ठीक बात है । प्रारम्भ में ऐसा नहीं होगा । हमें यह ध्यान में रखना है कि हम जिस व्यक्ति को साधना के लिए प्रेरित कर रहे हैं उसमें साधनाकाल में ऊब न आए । निराशा न आए । यदि उसमें निराशा आएगी तो वह साधना कर नहीं सकेगा । यदि वह ऊब जाएगा तो संभव है साधना ही छूट जाए और वह फिर कभी उसमें प्रविष्ट होने का नाम ही न ले । इसलिए बहुत आवश्यक है कि साधना करने वाले व्यक्ति में ऊब न आए, उसमें आकर्षण बना रहे और साधना के प्रति अनुराग क्रमशः पुष्ट होता चला जाए । इसलिए प्रारम्भ में मैं स्थूल आलवन को आवश्यक मानता हूँ । यद्यपि यह आवश्यक है कि हम स्थूल पर रुकें नहीं । हमें सूक्ष्म तक पहुँचना है । किन्तु क्या आप कल्पना कर सकते हैं कि साधारण आदमी सहसा स्थूल को छोड़कर सूक्ष्म में चला जाए ? ऐसे लोग विरल होते हैं जो सीधे सूक्ष्म तक पहुँच जाए ।

एक साधक गुरु के पास आकर बोला—‘मैं साधना करना चाहता हूँ । आप मार्गदर्शन करें । आप बताएँ कि मैं क्या करूँ ?’ गुरु ने सुना । उसको झिड़कते हुए कहा—‘मुझे पूछने आएँ हो कि क्या करूँ ? क्या तुम्हें दिखाई नहीं देता ? क्या आँखें नहीं हैं तुम्हारे ? क्या तुम्हें सुनाई नहीं देता ? क्या कान नहीं हैं तुम्हारे ?’ साधक ने कहा—‘आँखें हैं । मुझे दिखाई देता है । कान हैं । मैं सुन सकता हूँ ।’ गुरु बोले—‘फिर मुझे क्या पूछते हो ? सामने क्या देख रहे हो ?’ ‘पहाड़ी दिखाई

दे रही है।' 'क्या सुनते हो?' 'निर्झर का शब्द मुनाई दे रहा है।' 'तो चले जाओ, पहाड़ी को देखो और निर्झर की ध्वनि को सुनो। यही साधना है।'

साधक चला गया। वह पहाड़ी को देखता रहा। ध्वनि को सुनता रहा। देखते-सुनते वह अन्तिम विदु पर पहुँच गया।

मूल बात है—देखना। अब चाहे हम शरीर को देखें, चाहे हम पहाड़ी को देखे, चाहे किसी फोटो को देखे। मूल मंत्र है—देखने का अभ्यास करना। देखो और जानो। और कुछ भी मत करो। केवल देखो। देखने के साथ और कुछ भी मत जोड़ो। केवल जानो। जानने के साथ और कुछ भी मत जोड़ो। मूल है—जानना और देखना। अब चाहे हम शरीर को देखें, श्वास को देखें, दीवार को देखें, क्या अन्तर आएगा? कुछ भी नहीं। देखना देखना है।

जैन आगम कहते हैं कि मुनि भूमि को देखता हुआ चले। यह पूरी की पूरी ध्यान की प्रक्रिया है। यह गमन-योग है। हम इस बात को पकड़ें, किन्तु बहुत बड़ा सत्य इसके पीछे छिपा हुआ है। एक व्यक्ति और कोई साधना नहीं करता, केवल चलते समय यदि देखकर चलता है तो ध्यान की बहुत बड़ी साधना हो जाती है। यह साधना उसे बहुत आगे तक ले जाती है। उत्तराध्ययन सूत्र में उल्लेख है कि साधक चलते समय गमनमय बन जाए। उसका सारा शरीर-तंत्र, 'बस मैं चल रहा हूँ', यानि गति बन जाए। जो आदमी गमनयोग का अभ्यास कर रहा है, देखकर चल रहा है, उस समय उसे आदमी नहीं कहना चाहिए, उसे गति कहना चाहिए। उसे गमन कहना चाहिए। केवल गमन। न कि आदमी। वह गमन होगा। एवभूतनय की दृष्टि से देखा जाए, शुद्ध नय की दृष्टि से पूछा जाए कि उस आदमी को तुम क्या कहोगे? आदमी कहोगे? नहीं, विलकुल नहीं। वह आदमी कहा है, वह तो गति है। कोरा चल रहा है। और कुछ नहीं है। न वहा इन्द्रिय का प्रयोग है और न मन का प्रयोग है। न वहा पाँच इन्द्रियों का विषय है और न पाँच प्रकार का स्वाध्याय है। न वाचना है, न पृच्छना है, न कोई प्रश्न है, न कोई पुनरावृत्ति है, न कोई अनुप्रेक्षा है और न कोई धर्मकथा है। न आख का प्रयोग है और न कान का प्रयोग है। न देखना और न सुनना। जिस व्यक्ति में किसी भी इन्द्रिय का प्रयोग नहीं है, मन और मस्तिष्क का प्रयोग नहीं है, भाषा का प्रयोग नहीं है, फिर तो वह केवल गति रहा। शेष कुछ भी नहीं बचा। गति ही शेष रहती है। भाषा समाप्त, मन समाप्त, इन्द्रियों के विषय समाप्त। शेष क्या बचा? केवल गति, केवल गति। उसे और कुछ दिखाई नहीं देता। केवल भूमि ही भूमि दीख रही है। यह गमनयोग है।

मैं कह रहा था कि हमें एक आलबन लेना है। आप यह न मानें कि केवल श्वास का ही आलबन है। ऐसा मानेंगे तो अनुप्रेक्षा नहीं होगी। यथार्थ की घटना नहीं होगी। श्वास का भी एक आलबन है। यदि आप केवल गमन को ही आलबन

बना ले तो यह बहुत बड़ा आलवन बन सकता है। हरिभद्र सूरी ने कहा है—
‘सर्व्वोऽवि धम्मवावारो मोक्खेण जोयणाओ जोओ’—मुक्ति देने वाला, दुःखमुक्ति
करने वाला सारा धर्म का व्यापार योग है। यह बहुत गहरी बात है। उन्होंने
बहुत बड़े सत्य का उद्घाटन किया है। हम किसी को भी आलवन बना लें,
आखिर वह हमारे लिए आलवन बन जाएगा।

मैं एक दूसरे आलवन की चर्चा करूँ। एक आदमी कुछ भी नहीं करता।
न ध्यान करता है, न स्वाध्याय करता है न और कुछ करता है। यदि वह
केवल बात को पकड़ लेता है कि मैं केवल रोटी ही खाऊँगा, और कुछ नहीं
करूँगा—मैं समझता हूँ कि उसे ध्यान का इतना लाभ मिल जाएगा जिसकी
हम कल्पना भी नहीं कर सकेंगे। वह सोचता है—मैं केवल खाऊँगा, और कुछ
भी नहीं करूँगा। केवल खाना भी बहुत बड़ी साधना है।

रूपान्तरण की प्रक्रिया

एक ग्रामीण शहर में आकर एक होटल में ठहरा। रात हुई। बत्ती जल रही थी। सोने का समय आया। उसने सोचा—दीए (बत्ती) को बुझा दू। वह बल्ब के पास गया। फूक मारी। दीया बुझा नहीं। दो मिनट बाद और तेज फूक मारी। दीया नहीं बुझा। दो-चार बार फूक मारी। दीया जलता ही रहा। हैरान होकर प्रकाश में ही सो गया। प्रभात हुआ। होटल का बैरा आया। ग्रामीण ने बैरे को कहा, “अरे! तुम्हारे यहाँ ये कैसे दीए। फूक मारने पर बुझते ही नहीं। ये निकम्मे दीए हैं। मुझे सारी रात प्रकाश में ही काटनी पड़ी।” बैरा बोला—“महाशय! यह दीया नहीं है, विजली है। यह फूक से नहीं बुझती।” वह स्विच के पास गया, बटन दबाया और विजली बंद हो गयी।

ग्रामीण को पता नहीं था कि विजली कैसे बुझती है, कैसे जलती है? वह केवल यही जानता था कि जो प्रकाश देता है, वह दीया है और वह फूक मारने में बुझ जाता है।

जब तक हम नहीं जानते, तब तक न दीया जलाया जा सकता है और न बुझाया जा सकता है। कुछ भी नहीं हो सकता।

इसी प्रकार जाने बिना हम रूपान्तरित भी कैसे हो सकते हैं? हमारे पास कोई दूसरा उपाय नहीं कि हम बदल जाए, रूपान्तरित हो जाए।

दूसरी बात है—जानने के बाद अभ्यास करना। हमने यह विधि जान ली कि ऐसे एक नथुने से श्वास लिया जाता है, साथ में मन का सकल्प चलता है। भीतर तक पहुँचता है। यह भी जान लिया कि फिर दूसरे नथुने से श्वास निकाला जाता है, साथ-साथ मन का सकल्प भी चलता है, मन भी साथ-साथ चलता है। पूरा क्रम हमने जान लिया, समझ लिया। पर करते समय प्रमाद छा गया। नक्रियता नहीं रही। अप्रमाद नहीं रहा। जागरूकता नहीं रही। कर्मण्यता नहीं रही। जानने मात्र में कुछ नहीं होगा। अभ्यास करना होगा। जैसे हमने जाना है, पूरी जागरूकता के साथ उस अभ्यास को दोहराना होगा। उस अभ्यास को बार-

बार दोहराएंगे, तभी हमारा काम सपन्न होगा, अभ्यास सफल होगा। इसीलिए महावीर ने कहा—‘विज्जा चरण पमोक्खो’—ज्ञान और आचरण, दोनों मिलकर ही दुःख से मुक्ति दिला सकते हैं। दुःख की मुक्ति नहीं हो सकती जाने बिना और दुःख की मुक्ति नहीं हो सकती किए बिना। जानना जरूरी है तो करना भी जरूरी है। अप्रमाद इसीलिए कि हम करें। अप्रमाद इसीलिए कि हम अभ्यास को दोहराए। पूरी जागरूकता के साथ दोहराए। इसीलिए अप्रमाद जरूरी है। जानना इसीलिए जरूरी है कि हम विजली के सामने जाकर फूक न मारें। जहां फूक मारनी हो वहां फूक मारें और जहां बटन दबाना हो, वहां बटन दबाए। जो जैसे करना हो, वैसे करें। वे दोनों बातें ठीक होगी तो प्रकाश हो जाएगा, दरवाजे खुल जाएंगे, खिड़किया खुल जाएगी। अन्यथा कुछ भी नहीं होगा। न प्रकाश होगा, न दरवाजे खुलेंगे और न खिड़किया खुलेंगी।

यह तब हो सकता है, जब हमारे मन में गहरी आकांक्षा उत्पन्न हो जाए। गहरी अभीप्सा उत्पन्न हो जाए कि यह करना मेरे लिए नितान्त आवश्यक है। यह करके मैं स्वयं धन्य हो रहा हूँ, उपकृत हो रहा हूँ, लाभान्वित हो रहा हूँ। इतनी गहरी आकांक्षा, अभीप्सा उत्पन्न हो तभी यह हो सकता है। गहरी आकांक्षा के लिए स्व-निरीक्षण बहुत अपेक्षित है। गहरी आकांक्षा होती है तो उसके पीछे आत्मा का निरीक्षण होता है।

हम दोहराते जा रहे हैं, पहले दिन से ही दोहराते जा रहे हैं—आत्मा द्वारा आत्मा को देखो। इसका तात्पर्य है कि स्व-दर्शन की भावना उत्पन्न हो, अपने आपको देखने की भावना उत्पन्न हो। अपने आपको हम देखेंगे तो गहरी आकांक्षा उत्पन्न होगी। आत्मा का दर्शन, अपने अस्तित्व का दर्शन और गहरी आकांक्षा—ये जब होते हैं तो हमारे दृष्टिकोण का परिवर्तन होता है। जीवन बदलता है, उससे पहले दृष्टि बदलती है। दृष्टि बदलती है तो जीवन बदल जाता है। दुनिया में जो है, वह है। अच्छा है तो अच्छा है, बुरा है तो बुरा है। जो है, उसमें हम कोई बदल-बदल नहीं कर सकते। यह सब चलेगा दुनिया में। आज तक उसे कोई नहीं बदल सका, मिटा नहीं सका और कोई नया बना नहीं सका। जो है, वैसे चलता है, चलता रहेगा। जो आदमी अपनी दृष्टि को बदल लेता है, उसके लिए दुनिया बदल जाती है। जो अपनी दृष्टि को नहीं बदलता, उसके लिए दुनिया कभी नहीं बदलती।

एक गुरु थे। उनके दो शिष्य थे। वे उनकी परीक्षा करना चाहते थे। एक शिष्य को बुलाकर पूछा—‘बताओ जगत् जैसा है? तुम्हें जगत् कैसा लग रहा है?’ उसने कहा—‘बहुत बुरा है यह जगत्। सर्वत्र अधकार ही अधकार है। आप देखें, दिन एक होता है और रातें दो। दो रातों के बीच एक दिन। पहले रात थी। अधेरा ही अधेरा। फिर दिन आया। उजाला हुआ। प्रकाश हुआ। पर फिर रात

आ गयी। अधेरा छा गया। एक बार उजाला, दो बार अधेरा। अधेरा अधिक, प्रकाश कम। यह है जगत् ।'

आचार्य ने दूसरे शिष्य से भी यही प्रश्न पूछा। उमने कहा—'गुरुदेव । जगत् अच्छा है। प्रकाश ही प्रकाश है। रात बीती। उजाला हुआ। सर्वत्र प्रकाश फैल गया। प्रकाश आता है तो अधिकार चूर-चूर हो जाता है। वह सबकी मूदी हुई आखों को खोल देता है, यथार्थ को प्रकट कर देता है। जो अधिकार में आवृत था, उसे क्षण भर में अभिव्यक्ति दे देता है, अनावृत कर देता है। कितना सुन्दर और लुभावना है यह जगत् कि जिसमें ऐसा प्रकाश है। मैंने देखा—दिन आया। बीता। रात आयी। बीती। फिर दिन आ गया। इस प्रकार दो दिनों के बीच एक रात। प्रकाश अधिक, अधिकार कम। दो बार उजाला, एक बार अधेरा।'

प्रश्न एक था, उत्तर देने वाले दो थे। उत्तर दो प्रकार में दिए गए। एक ने कहा—दो रातों के बीच एक दिन होता है। दूसरे ने कहा—दो दिनों के बीच एक रात होती है। रात दोनों के लिए समान थी। दिन दोनों के लिए समान थे। न दिन में अन्तर और न रात में अन्तर। केवल दृष्टिकोण में अन्तर था, देखने के तरीके में अन्तर था। एक ने प्रकाश की चमक ज्यादा देखी, उसका मूल्यांकन किया। एक ने अधिकार अधिक देखा। वह उसी में उलझ गया। उसे लगा कि जगत् में अधिकार के अतिरिक्त और कुछ भी नहीं है। वह प्रकाश की चमक नहीं देख पाया, उसका मूल्यांकन नहीं कर पाया।

यह सारा दृष्टिकोण का ही परिवर्तन है। यदि हमारी दृष्टि विश्व के मौंदर्य को, सचाई को देखने में लग जाती है, तो हमें सर्वत्र यथार्थ ही यथार्थ दिखाई देगा, सौंदर्य ही दिखाई देगा। यदि हमारी दृष्टि सारे विश्व में दुःख ही दुःख देखने लगती है तो हमारे आसपास दुःख नाचने लगेगा। सब कुछ दुःखमय लगेगा।

हम पश्चिम रात्रि में अनित्य अनुप्रेक्षा का अभ्यास करते हैं, अनुभव करते हैं। शरीर अनित्य है, इस सचाई में भी आनन्द का अनुभव होता है। शरीर चया-पचयधर्मा है, कभी उसका चय होता है और कभी अपचय होता है। कभी यह पुष्ट होता है और कभी यह क्षीण होता है। शरीर क्षीण होता है, इसमें भी सचाई का बोध होता है। यह शरीर विपरिणामधर्मा है, विविध परिवर्तनों में से गुजरता है। कभी इस पर सर्दी का प्रभाव होता है, तो कभी गर्मी का तो कभी आधी-तूफान का। कभी यह बीमारी की यातना झेलता है, तो कभी परिस्थितियों से पीड़ित होता है। कभी कुछ, कभी कुछ घटित होता है। अनेक-अनेक परिवर्तनों में से यह गुजरता है। बीमारी हमें प्रिय नहीं होती, किन्तु बीमारी की सचाई का अनुभव करना हमें सचमुच प्रिय होगा। बीमारी है—यह सचाई हमें सचमुच सत्य की ओर ले जाती है, यथार्थ की ओर ले जाती है।

यह शरीर है। इसमें मृत्यु घटित होती है। इसमें बुढ़ापा आता है, आदमी

मर जाता है। मृत्यु का अनुभव करना भी बहुत बड़ा आनन्द है। अनुप्रेक्षा के द्वारा हम जीते-जी मरना सीख लेते हैं। और जो जीता-जाता सीख लेता है, वह सारी कठिनाइयों का पार पा जाता है। दुनिया में जीने का मौत का। यह अन्तिम बात है।

आज तक के दुनिया के शासकों ने दण्ड का विकास किया है। दण्ड के दण्ड उपयोग में लाए जाते हैं—बाधना, जेल में डाल देना, फाँसी में और पैरो में वेडिया डालना, मारना, पीटना। उनके पास भी अन्तिम दण्ड फाँसी की सजा। मौत की सजा। यह अन्तिम दण्ड है।

जो आदमी जीते-जी मरना सीख लेता है, मृत्यु का साक्षात्कार करता है, मृत्यु का अनुभव कर लेता है, अपने शरीर को शिथिल बनाकर तब मृत्यु करवा लेता है—सचमुच वह आदमी सारी समस्याओं का, प्रकृति के भयों का और सारी कठिनाइयों का पार पा जाता है।

हम अनित्य की अनुप्रेक्षा करते हैं। उस अनुप्रेक्षा में हम ही आनन्द को निकालते हैं और अपने भीतर की गहराइयों में जाने का प्रयत्न करते हैं, उसकी साधना करते हैं। यह सारा दृष्टिकोण का ही परिवर्तन है। अन्तिम दण्ड किसी को कहा जाए कि तुम मृत्यु का अनुभव करो तो वह सोचगा कि मैं जीने की बात कह रहा हूँ? जीने की बात करो तो वह अच्छी भी लग सकती है, मृत्यु यह तो मौत की बात कह रहा है। बुरी बात है। जीने की बात अच्छी लगती है। मौत की बात बुरी लगती है। लोग इसे अपशकुन मान लेते हैं। बुरा मान देते हैं। किन्तु साधक ऐसा नहीं मान सकते। वे मौत की बात को अच्छा मानते हैं। उनकी लिए इसे अपने अभ्यास का अंग बनाकर साधना चलाते हैं। सचमुच यह दृष्टि ही तो परिवर्तन है।

दृष्टि बदलती है तो सारी बातें बदल जाती हैं। साधना का पहला सूत्र है—दृष्टि का परिवर्तन। रूपान्तरण का पहला सूत्र है—दृष्टि का परिवर्तन। हमारा कुछ रूपान्तरित होते हैं, वह दृष्टि-परिवर्तन के द्वारा ही होते हैं। दृष्टि में परिवर्तित होते ही भीतर के सारे तत्त्वों में रूपान्तरण प्रारम्भ हो जाता है। रूपान्तरण की प्रक्रिया चालू हो जाती है। तब बहुत सारी बातें जो दुनिया का उल्टी लगती हैं, वे सारी बातें हमें सही लगने लग जाती हैं। दुनिया को जो धान सही लगती है, वे साधक को उल्टी लगने लग जाती हैं।

एक साधक ने कम्प्यूथियस से पूछा—मैं मन पर सयम कैसे कर सकता हूँ? कम्प्यूथियस बहुत बड़ा साधक था, योगी था, महान् दार्शनिक था, महान् तत्त्व-वेत्ता था। उसने कहा—मैं इसका सीधा-सा उपाय बताता हूँ, छोटा-सा मंत्र देता हूँ। क्या तुम कानों से सुनते हो? साधक ने कहा—हाँ। कम्प्यूथियस बोला—मैं नहीं मान सकता कि तुम कानों से सुनते हो। तुम मन से सुनते हो। एक काम करो,

है, आख में नहीं है, जीभ में नहीं है। जो जैसा है, वैसा ही मुझे दिखाई दे रहा है। इसमें न कोई प्रियता है और न कोई अप्रियता है। न कोई राग है और न कोई द्वेष है। जो जैसा है, वैसा सम्मान, आकृति और वर्ण मेरी आखों के सामने आ रहा है और आखें उसे पकड़ रही हैं। अब मन में किसी के प्रति प्रियता का भाव आता है और किसी के प्रति अप्रियता का भाव आता है, तो इसमें बेचारी आखों का क्या दोष है? उनका कोई दोष नहीं है। ये तो मात्र नालिया हैं। इनमें चाहे गदा पानी बहा ले जाओ। चाहे निर्मल पानी बहा ले जाओ। कुछ भी बहाकर ले जाओ। ये तो मात्र माध्यम है। इनका कोई दोष नहीं है। प्रियता का भाव या अप्रियता का भाव, राग या द्वेष—यह सारा आ रहा है मन के द्वारा, संस्कार के द्वारा और धारणा के द्वारा। जिस प्रकार की धारणा जिस व्यक्ति के प्रति हमारे मन में जमी हुई है, जैसे आख से उसे देखा, उस देखने के पीछे-पीछे सूक्ष्म रूप में धारणा की तरंगें, मन की तरंगें जुड़ जाती हैं। फिर आख का काम नहीं रहता। फिर हम आख से नहीं देखते, संस्कार से देखते हैं, धारणा से देखते हैं, मन से देखते हैं।

यह बहुत महत्वपूर्ण सूत्र है प्रतिसत्तीनता का, समय का, कि इन्द्रियों से केवल इन्द्रियों का काम लो, दूसरा काम मत लो। यह है समय का सूत्र।

मैं रूपान्तरण के सूत्रों की चर्चा कर रहा हूँ। हम सचमुच बदलना चाहते हैं। हर आदमी बदलना चाहता है, इसमें कोई संदेह नहीं है, जिसे क्रोध आता है, वह अपने स्वभाव को बदलना चाहता है। जिसमें दूसरों की निन्दा करने की आदत है, यह उस आदत को बदलना चाहता है। जो खाने में लोलुप है, वह भी अपनी आदत बदलना चाहता है। वह यह मन से चाहे या लाचारी से, पर चाहता है बदलना।

परन्तु यह है कि आदत बदलती नहीं, स्वभाव बदलता नहीं, बहुत कम आदमी अपने आपको बदल पाते हैं। वे जानते हैं कि अमुक बुराई है। वे मानते हैं कि यह बुराई है। प्रयत्न करते हैं कि उसे छोड़ा जाए, बदला जाए, परन्तु वे उसे छोड़ नहीं सकते, उसे बदल नहीं पाते। क्यों? ऐसा क्यों होता है? यह बहुत बड़ा प्रश्न है। इसका उत्तर गहराई में उतरकर देना होता है। मैं मानता हूँ कि साधना की अन्यान्य सफलताओं में यह भी एक महत्वपूर्ण सफलता है कि हम इस प्रश्न का उत्तर पा सकें। आदमी बदलना चाहता है, फिर भी क्यों नहीं बदल पाता? इस प्रश्न का उत्तर साधना की भूमिका के अतिरिक्त कहीं भी प्राप्त नहीं हो सकता। एक मात्र साधना की भूमिका से ही हम इस प्रश्न का समाधान दे सकते हैं।

हम श्वास का प्रयोग कर रहे हैं। श्वास को भीतर ले जाने के प्रयत्न के साथ-साथ मन को भीतर ले जाने का प्रयत्न करते हैं। ऐसा क्यों कर रहे हैं? हम एकाग्रता का अभ्यास क्यों कर रहे हैं? हम विचार-शून्यता का अभ्यास क्यों कर रहे हैं? यह हमें समझना होगा। हम करते जा रहे हैं, आखिर क्यों?

हमारे दो शरीर हैं—स्थूल शरीर और सूक्ष्म शरीर। हमारी चेतना के अनेक स्तर हैं। एक है मन की चेतना अर्थात् चेतना का मानसिक स्तर और एक है अध्यवसाय का स्तर। मन एक है, अध्यवसाय असंख्य। अध्यवसाय अर्थात् सूक्ष्म चेतना। सूक्ष्म चेतना के असंख्य स्तर हैं। वे बहुत गहरे हैं। हमारे स्थूल मन को लगा कि यह अच्छा नहीं है, हमारे जागृत मन को लगा कि यह अच्छा नहीं है, तत्काल हम प्रभावित हो गए और हमने सोच लिया कि इसे छोड़ देना चाहिए। मन में छोड़ने का सकल्प कर लिया। समझ लीजिए कि चाय को छोड़ने का सकल्प कर लिया। जैसे ही दिन उगा, नाश्ते का समय आया और चाय सिर पर सवार हो गई। यह सिर पर सवार होकर बोलने लगी। अकुलाहट बढी। छोड़ने का मन था, पर सामने चाय आयी तो सोचा—चलो, आज तो ले लें, कल छोड़ देगे। एक दिन में क्या फर्क पड़ता है। कल आया तो फिर यही प्रश्न और वही मन का समाधान। यह क्रम चलता रहता है।

राजा घूमने के लिए निकला। बगीचे में पहुँचा। मंत्री ने सावधान करते हुए कहा—महाराज ! आप आम के पेड़ के नीचे न बैठें। आपको न आम खाना है और न उसकी छाया में ही बैठना है। वैद्य ने कहा है कि आप आम खाएंगे तो जी नहीं सकेंगे, मर जाएंगे। आप यदि आम को हाथ में लेंगे तो समझ लीजिए कि आप मृत्यु को हाथ में ले रहे हैं। आपके लिए आम का अर्थ है—मृत्यु।

राजा ने मन ही मन सोचा—कैसे होते हैं वैद्य ! इतनी कडाई ! इतना निषेध ! आम की छाया सघन होती है। उसके नीचे बैठने में क्या दोष है ? खाने में दोष की सभावना हो सकती है, बैठने मात्र से नहीं। राजा गया। आम के वृक्ष के नीचे बैठा। पके हुए आमों की मीठी सुगन्ध से मन भर गया। मुँह में पानी आ गया। इतने में ही हवा का एक झोका आया। पका हुआ आम वृक्ष से टूटा और राजा की गोद में आ गिरा। राजा ने उसे छुआ। हाथ में उठाया। सूँघा। मन-मोहक वर्ण, मीठी सुगन्ध। मंत्री ने कहा—महाराज ! यह क्या कर रहे हैं ? मौत को बुला रहे हैं ? दूर फेंक दीजिए इस आम को। राजा ने हसते हुए कहा—तुम तो बड़े अविश्वासी हो। देखने और सूँघने में हानि ही क्या है ? मैं इसे खाऊँगा नहीं। राजा बार-बार उसे सूँघता रहा। मीठी सुगन्ध मन को भा गई। सूँघते-सूँघते राजा आम को चूसने लगा। बड़ा मीठा रस। मंत्री ने हाथ पकड़ लिया। राजा बोला—मंत्री ! वैद्य लोग यो ही डराते हैं, भला एक आम चूस लेने मात्र से आदमी कैसे मर जाता है, मैं छककर तो खा नहीं रहा हूँ। तुम चिंता मत करो। मंत्री निषेध करता ही रहा, राजा ने पूरा आम चूस डाला। कुछ ही दिनों में राजा बीमारी में ग्रस्त होकर मर गया।

आदमी जानता हुआ भी छोड़ क्यों नहीं पाता ? हाथ से गिरे हुए काच के गिलाम की भाँति सकल्प टूट जाता है, चूर-चूर हो जाता है। इसका मतलब

है कि यह सारा का सारा सकल्प हमारी स्थूल चेतना के स्तर पर जागृत मन के स्तर पर होता है। सकल्प करता है, जागृत मन और बुराई आ रही है किसी दूसरे बिन्दु से। बीमारी है कही और हम इलाज कही अन्यत्र कर रहे हैं।

एक आदमी की आख दुखने लगी। वैद्य के पास गया। वैद्य ने कहा—‘यह व्रतिका है। इसे घिसकर आख में आज देना।’ दो दिन बाद वैद्य रोगी के घर पहुँचा। उसने देखा कि वह रोगी व्रतिका को घिसकर पीठ पर मल रहा है। वैद्य ने पूछा—क्या कर रहे हो? यह दवा तो आख के लिए है। तुम इसे पीठ पर कैसे लगा रहे हो? उसने कहा—क्या करूँ? पहले दिन तो आख में ही आजी थी, किन्तु वह बहुत जली। तब मैंने सोचा—चलो, आख में न सही, पीठ पर ही मल लें। क्या फर्क पड़ता है।

हम लोग भी सचमुच ऐसे ही हैं। बीमारी कही है और दवा कही लगा रहे हैं। रोग कही है और चिकित्सा कही कर रहे हैं। बीमारी तो है सूक्ष्म चेतना में, बीमारी है कर्म शरीर में, बीमारी है वासना शरीर में और इलाज करना चाहते हैं स्थूल मन में, जागृत मन में, स्थूल शरीर में। इस मन का यह काम ही नहीं है। जहाँ ये सारी आकांक्षाएँ, सारी अतृप्तियाँ, सारी वासनाएँ आ रही हैं, उनका जो स्रोत है, वह है अध्यवसाय। अध्यवसाय मलिन होता है, अध्यवसाय निर्मल होता है। अध्यवसाय की मलिनता और अध्यवसाय की निर्मलता के आधार पर भीतर में सारा चलता है। हम केवल उपचार कर रहे हैं स्थूल मन का, जागृत मन का। जीवन भर उपचार करते चले जाते हैं, पर बीमारी कभी मिटती नहीं। हम सोच लेते हैं, इतना प्रयत्न करने पर भी यह मिटा नहीं। हम लोग ठीक उसी ग्रामीण जैसे हैं, जो फूँक मारकर विजली को बुझाना चाहता है। विजली नहीं बुझेगी। रोग नहीं मिटेगा।

हम श्वास के साथ-साथ मन को भी भीतर ले जा रहे हैं, इसलिए कि अवचेतन मन के द्वार को खोल सकें। स्थूल शरीर और सूक्ष्म शरीर के बीच में जो दीवार है, उसे तोड़ सकें और इनके बीच में एक ऐसा दरवाजा बना सकें कि हम सीधे स्थूल मन में से सूक्ष्म मन में चले जाएँ, स्थूल शरीर से सूक्ष्म शरीर में चले जाएँ। यदि हम बीच के दरवाजे को खोल सकें, बीच की दीवार को तोड़ सकें तो यह साधना की बहुत बड़ी उपलब्धि होगी।

इस दरवाजे को खोलने का जो साधना है, वह है एकाग्रता। दूरी को समाप्त करने का जो साधन है, वह है एकाग्रता। हम एकाग्रता का जितना अभ्यास कर सकते हैं, उतनी ही मात्रा में हम इस दूरी को समाप्त कर सकते हैं। जैसे-जैसे हमारी एकाग्रता बढ़ेगी, स्थूल मन निष्क्रिय होगा और सूक्ष्म मन को काम करने का मौका मिल जाएगा। वह सक्रिय हो जाएगा। दरवाजा खुल जाएगा। जैसे-जैसे हमारी विचार-शून्यता बढ़ेगी, इतना तेज़ धक्का लगेगा कि सूक्ष्म मन का

दरवाजा खुल जाएगा। जैसे जैसे हम श्वास की गति को समझ लेगे श्वास की गति को मद कर लेगे तो वह मद श्वास इतना शक्तिशाली हो जाएगा कि उसके एक ही धक्के से वह दरवाजा खुल जाएगा। हमारे स्थूल जगत् का विश्वास यह है कि जो स्थूल होता है, वह बहुत शक्तिशाली होता है। किन्तु सूक्ष्म जगत् का विश्वास इससे बिल्कुल उल्टा है। शक्ति उसमें होती है, जो सूक्ष्म है। आज एटम के सिद्धांत ने इसे प्रमाणित कर दिया है। आज यह विश्वास प्रबल हो चुका है कि स्थूल में कोई शक्ति नहीं होती, सूक्ष्म में होती है। एक प्राचीन श्लोक में इसकी सुन्दर अभिव्यक्ति हुई है—

हस्ती स्थूलवपु स चाकुशवश किं हस्तिमात्रोकुश ?

दीपे प्रज्वलिते विनश्यति तम किं दीपमात्र तम ?

वज्रं णापि हता पतन्ति गिरय किं वज्रमात्रो गिरि ?

तेजो यस्य विराजते स बलवान् स्थूलेषु क प्रत्यय ?

—हाथी बड़ा होता है, किन्तु वह भी छोटे से अकुश के अधीन रहता है। शक्ति छोटे अकुश में है। दीप जलते ही अधिकार समाप्त हो जाता है। दीप की अपेक्षा अधिकार कितना विशाल होता है। दीप छोटा, अधिकार बड़ा। तम शक्तिशाली नहीं, दीप शक्तिशाली है। पर्वत बहुत ऊँचा होता है, बहुत बड़ा होता है। वज्र छोटा होता है। पर वह सारे पर्वतों को चूर-चूर कर डालता है। शक्ति पर्वत में नहीं, वज्र में है। शक्ति स्थूल में नहीं, सूक्ष्म में है। शक्ति बड़ी वस्तु में नहीं, छोटी वस्तु में है। जिसमें तेज होता है, वह बलवान् है। छोटे होने मात्र से क्या ?

स्थूल होना, बहुत बड़े आयतन को घेर लेना, कोई बहुत महत्त्व की बात नहीं है। सूक्ष्म की शक्ति में विश्वास आज बढ़ता जा रहा है।

इसलिए प्रयत्न करें कि हम स्थूल शरीर से सूक्ष्म शरीर की ओर जाएं। स्थूल चेतना से सूक्ष्म चेतना की दिशा में जाएं। सूक्ष्म शरीर को जागृत करें, सूक्ष्म चेतना को जागृत करें। यही हमारी समूची प्रक्रिया का, समूचे अभ्यास का प्रयोजन है।

हम आज जो प्रयत्न कर रहे हैं, वह अंधेरी कोठरी में पत्थर फेंकने जैसा नहीं है। हम प्रयत्न को समझ-बूझकर कर रहे हैं। हमारा एक निश्चित प्रयोजन है। हमें यह ज्ञात है कि हम यह प्रयत्न क्यों कर रहे हैं ? इसके पीछे हमारा गहरा प्रयोजन है और वह यह है कि हम श्वास के आलवन से चलें, एक स्थूल आलवन से चलें, स्थूल आलवन के सहारे, श्वास के सहारे मन में यह आदत डालें कि वह भीतर की ओर जाए, गहराई में उतरे, नीचे जाए। यह गहराई में जाने की आदत मन की छूट गयी है। इस श्वास के आलवन से हम मन में फिर वह आदत डाल रहे हैं, मन में सस्कार उत्पन्न कर रहे हैं। इसका परिणाम यह होगा कि यदि मन भीतर

जाने लगेगा, मन भीतर देखने लगेगा, मन गहराइयो में उतरने लगेगा तो एक धक्का ऐसा लगेगा कि वह दरवाजा खुल जाएगा। वहाँ हमें उत्तर मिलेगा कि आदत को बदला जा सकता है, स्वभाव को बदला जा सकता है, क्योंकि बुराई का जो स्रोत है, वह पकड़ में आ जाता है। बुराई की जड़ जब उखड़ जाती है, तब बुराई मिट जाती है। स्थूल मन में सकल्प को बहुत दोहराने की आवश्यकता नहीं होती।

स्थूल से सूक्ष्म की ओर

सत्य को खोजें। बहुत प्रिय शब्द है। सत्य स्वयं बहुत प्रिय शब्द है। सत्य को खोजना उतना ही जटिल है। इतना विराट् और इतना बड़ा है सत्य, उसे खोजना कोई छोटी बात नहीं है। हमने एक सकल्प लिया कि हम सत्य की खोज करें। सत्य की खोज की भावना हमारे मन में जागी है। हमने सकल्प लिया है। क्योंकि सत्य को खोजे बिना, सचाई को समझे बिना कोई भी आदमी सही कार्य नहीं कर सकता। दुनिया में जितने भी सही कार्य हुए हैं, वे सब सत्य की खोज के बाद हुए हैं। जहाँ सत्य की खोज नहीं होती वहाँ सब गलत काम होते हैं। क्या यह संभव है कि हम थोड़े समय में ही सत्य को खोज लेंगे? सत्य बहुत बड़ा है और उसके लिए बहुत बड़ा प्रयत्न चाहिए। फिर भी यदि हमारा अभ्यास सही है, हम जो कर रहे हैं वह सही है, उसके प्रति हमारी निष्ठा है और हम सत्य के सहारे चल रहे हैं तो निश्चित ही हम सत्य को खोज लेंगे। इसमें कोई सन्देह नहीं है।

हम सबसे पहले बड़े और विराट् सत्य की बात को छोड़ दें, किन्तु इतना-सा सत्य तो अवश्य खोज लें, जितना सत्य हमारी साधना में सहयोगी बन सके और जिसकी खोज के आधार पर हम निराश हुए बिना, रुके बिना अपनी साधना को आगे बढ़ा सकें। इतना सत्य तो हमें जान लेना चाहिए, खोज लेना चाहिए। जब इतना सत्य भी नहीं खोजा जाएगा तो साधना आगे नहीं बढ़ेगी। पग-पग पर बाधा आएगी—सदेह की बाधा, अविश्वास की बाधा, मूर्खता की बाधा कि बिना सोचे-समझे ही करता चला जा रहा हूँ, कुछ मिल नहीं रहा है। ये सारी बाधाएँ पग-पग पर आएँगी, क्योंकि जिस सत्य की अनुभूति, जिस साधना की सचाई की अनुभूति आपको होनी चाहिए वह नहीं है। इसलिए आपके मन में वह उत्कट प्रेरणा भी नहीं होनी चाहिए।

पानी सौ डिग्री पर पहुँचकर ही भाप बनता है। कम आँच से पानी भाप नहीं बनता। पानी को भाप बनाना है तो उसे सौ डिग्री के तापमान तक पहुँचना ही होगा। वहाँ पहुँचे बिना यह परिवर्तन नहीं हो सकता। इसी प्रकार हमारा परि-

वर्तन भी नभी संभव है जब मृत्यु की जितनी आच चाहिए, सत्य का जितना तापमान चाहिए, उतना तापमान हमें मिल जाए। तभी यह परिवर्तन संभव है, अन्यथा संभव नहीं है।

साधना में बहुत बड़ी बाधाएं आती हैं और वे बाधाएं हैं हमारे शरीर की। स्थूल शरीर की ही नहीं, सूक्ष्म शरीर की भी बाधाएं उपस्थित होती हैं। साधना में कुछ आगे बढ़ने पर, सबसे बड़ी बाधा आती है विद्युत् शरीर की, तैजस शरीर की। तैजस शरीर में, विद्युत् शरीर में चमत्कार की शक्ति है। उसमें खेल की शक्ति है। वह विविध खेल दिखा सकता है।

हम कलकत्ता गए। वहां विज्ञान-कक्ष के दरवाजे के सामने गए। वंद दरवाजा अपने आप खुल गया। भीतर गए, बिजली की बत्तियां जल उठीं। पंखे चलने लगे। अंदर कोई नहीं था। कोई भी व्यक्ति उनका संचालन नहीं कर रहा था। सब स्वचालित था। यह सारा बिजली का चमत्कार था, विद्युत् का चमत्कार था। हमारे तैजस शरीर में भी ऐसे बहुत सारे चमत्कार हैं। लोग कहते हैं—यह पटुचा हुआ साधक है क्योंकि इसका चेहरा चमक रहा है। इतना चमक रहा है कि मानो तेज टपक रहा है। बहुत बड़ा साधक है कि ज़मीन से ऊपर उठ जाता है। बहुत बड़ा साधक है कि हाथ से भभूत बरसाता है। बहुत बड़ा साधक है कि हाथ उस ओर किया कि मिठाई आ गई, इत्र आ गया, फल आ गया। मिठाई खाओ, इत्र लगाओ, फल खाओ। यह सारा हमारे विद्युत् शरीर का चमत्कार है। ये हमारे प्राणशक्ति के चमत्कार हैं, तैजस और विद्युत् शरीर के खेल हैं। साधक इनमें उलझ जाता है। मैं यह नहीं कहना चाहता कि सारी बातें आश्चर्यकारी नहीं हैं। मैं तो यह कहना चाहता हूँ कि ये आध्यात्मिक हैं, क्योंकि ये स्थूल शरीर के द्वारा घटित नहीं हैं। किन्तु ये आश्चर्यजनक नहीं हैं।

हमारी साधना का सूत्र है—‘रागस्स दोसस्स य सखएण, एगत सोक्ख समुवेड मोक्ख’—राग और द्वेष के क्षीण होने पर मोक्ष मिलता है। हम जिस मोक्ष-प्राप्ति की साधना कर रहे हैं, वीतरागता की साधना कर रहे हैं, उसमें राग-द्वेष के क्षीण होने पर ही मुक्ति संभव है। हमारा राग क्षीण होना चाहिए। हमारा द्वेष क्षीण होना चाहिए। यह है आध्यात्मिकता। यह है चेतना का जागरण। यह है आत्मा का उत्क्रमण, उत्क्रांति। इनमें सारे मल आत्मा से दूर हो जाते हैं। चेतना निर्मल हो जाती है, आत्मा का साक्षात्कार होता है। यह है अध्यात्म की साधना, निर्वाण की साधना। यह है मोक्ष की साधना।

इस साधना के बीच में आने वाली ये बाधाएं बहुत ही जटिल हैं, टेढ़ी-मेढ़ी हैं। ये साधक का मार्ग बदल देती हैं। वह चमत्कार में उतर आता है। इनके प्रति सहना आकर्षण भी है। लोगों को आकर्षण इस बात का नहीं होता कि साधक के राग-द्वेष क्षीण हुए हैं या नहीं। इसमें जनता को क्या मतलब? जनता को इसका

क्या लाभ ? लोग तो यह देखते हैं कि साधक भूमि से ऊपर उठ सकता है या नहीं । सतान दे सकता है या नहीं ? धन दे सकता है या नहीं ? अदृश्य हो सकता है या नहीं ? आकाश में उड़ सकता है या नहीं ? हाथ के इशारे से वांछित चीज मगा सकता है या नहीं ? लोहे को सोना बना सकता है या नहीं ? यदि साधक इन कार्यों में निपुण है तो हजारों-हजारों लोग उसके प्रति आकृष्ट होंगे । उसके प्रति आकर्षण बढ़ेगा । सारा आकर्षण चमत्कार में है । राग-द्वेष के क्षीण होने में या कम होने में कोई आकर्षण नहीं है ।

विजली में चमत्कार है । लोगों का उसके प्रति आकर्षण है । उससे प्रकाश मिलता है, गर्मी और ठंडी हवा मिलती है । और भी बहुत सारे कार्य विजली से होते हैं । इसके प्रति बहुत आकर्षण है ।

हमारा शरीर भी एक विजलीघर है । यह पूरा का पूरा विद्युत्-यंत्र है । हम सोचते हैं तो हमारे मस्तिष्क में विजली उत्पन्न होती है । हम शांत रहते हैं तब भी विजली उत्पन्न होती है । ध्यान के समय में भी विजली पैदा होती है । हम प्रवृत्ति को कम करते हैं, हमारे मस्तिष्क में विजली पैदा होती है, अल्फारे, अल्फा की किरणें उत्पन्न होती हैं । चिंतन के समय में उत्पन्न नहीं होती, शांत अवस्था में उत्पन्न होती है । यह जरूरी नहीं है कि ध्यान में ही वे उत्पन्न होती हैं, सहज शांत अवस्था में भी वे तरंग उत्पन्न हो जाती हैं । यह सारा विद्युत् है । बहुत मारे लोग कहते हैं—आज बहुत शांति का अनुभव हुआ । मैं समझता हूँ कि यह भी कोई आध्यात्मिक अनुभव नहीं है । शांति मिली अर्थात् अल्फा की तरंगें आपके मस्तिष्क में चली और आपको शांति मिली ।

एक वैज्ञानिक ने प्रयोग किया । उसने भूमि पर तावे की जालियाँ बिछाईं और उस पर एक आदमी को बिठा दिया । उस आदमी के शरीर में तावे के तार लगा दिए और शरीर में जो नेगेटिव और पोजिटिव विद्युत् थी, उन दोनों का कनेक्शन कर दिया । आदमी शांत हो गया । उसे अपूर्व शांति का अनुभव हुआ । और उसने सोचा कि संभवतः निरंतर ध्यान करने वाला भी उस स्थिति तक कितने लंबे काल के बाद पहुँच पाता है । आप सोच सकते हैं कि जब तावे के तारों में इतनी शांति मिल सकती है तो फिर ध्यान की आवश्यकता ही क्या है ? इतनी शांति तारों के प्रयोग से मिल जाए तो फिर उन्हीं का प्रयोग करें । एकदम शांत हो जाएंगे ।

एक अमेरिकन वैज्ञानिक है । उसका नाम है साल्टर । उसने इस विषय में अनेक प्रयोग किए हैं । उसके मन में विकल्प आया कि आदमी ध्यान करता है, शांत होता है । उसके दिमाग में अल्फा तरंगें पैदा होती हैं तो क्या पशु के नहीं होती ? जानवर के नहीं होती ? वह विकल्प मन में आया और उसने प्रयोग शुरू किया । यह माना जाता है कि अल्फा तरंगें सहज भाव से पैदा होती हैं । उन्हें पैदा किया

नहीं जा सकता। किन्तु जब कुछ योगियों ने, ध्यानियों ने, अपने ध्यान के प्रयोग के द्वारा अल्फा तरंगों को पैदा किया तो वैज्ञानिक और डॉक्टर आश्चर्य में रह गए। दिल्ली मेडिकल इन्स्टीट्यूट के डॉक्टरों के एक दल ने परीक्षण किया और देखा कि ध्यान करने वाले अपनी इच्छा से अल्फा तरंगों पैदा करते थे, इच्छा से उन्हें रोक देते थे। फिर पैदा कर देते थे और फिर रोक देते थे। यह वैज्ञानिकों के लिए नई खोज थी कि अल्फा तरंगों को प्रयत्न से पैदा किया जा सकता है। पहले यह नहीं माना जाता था। पहले यह माना जाता था कि ये तरंगें मस्तिष्क में सहज भाव से उत्पन्न होती हैं। साल्टर के मन में विचार आया कि क्या जानवर भी ध्यान कर सकते हैं? क्या उनके मस्तिष्क में भी अल्फा तरंगें उत्पन्न हो सकती हैं? उत्पन्न की जा सकती हैं? उसने बिल्ली पर प्रयोग किए। बिल्ली को भूखा रखा और बिल्ली के शाँक दिए, झटके दिए। विद्युत् का प्रयोग किया। जैसे-जैसे बिजली का प्रयोग हुआ, बिल्ली शान्त होती गयी और उसके मस्तिष्क में अल्फा तरंगें उत्पन्न हो गयीं। अल्फा तरंगों के पैदा होते ही उसने बिल्ली को दूध और मिठाई दी। बिल्ली मिठाई खा गयी और दूध पी लिया। यह क्रम चलता रहा। प्रतिदिन अल्फा तरंगें पैदा होती और बिल्ली को दूध और मिठाई मिल जाती। कुछ दिनों के बाद बिल्ली इस बात को सीख गयी कि जब शान्त और स्थिर होती है तब मिठाई और दूध मिलता है। वह शान्त रहने लगी, ध्यान होने लगा। जब खाने की इच्छा होती तब वह बिलकुल शान्त होकर, आँखें बन्द कर खड़ी हो जाती। अल्फा तरंगें पैदा होती। उसे मिठाई और दूध मिल जाता। तो बिल्ली ध्यान करना सीख गयी। शान्त होना सीख गयी।

निष्कर्ष यह निकला कि शांत वृत्ति के द्वारा अपने मस्तिष्क में अल्फा तरंगें पैदा कर सकते हैं। यह बिजली का ही चमत्कार है। यह कोई आध्यात्मिक बात नहीं है। यह एक परिणाम है। जब हम शांत होंगे, शरीर शिथिल होगा, तनाव नहीं होगा, मीन होंगे, उस शांत स्थिति में अल्फा तरंगें उत्पन्न हो जाएँगे। हमारे शरीर की घाषणिक विद्युत् और हमारे मस्तिष्क की धारावाहिक विद्युत्—ये दोनों विद्युत् निरन्तर चलती हैं और इतने प्रकार की क्रियाएँ करती हैं कि हम आध्यात्मिक साधना में जाते-जाते बीच में ही बिल्लियों के मसार में उलझ जाते हैं। उस स्थिति में हम मान बैठते हैं कि बहुत शांति प्राप्त हुई है। लोग पाँच-दस दिन शिविर में रहते हैं। मैंने उनको कहते सुना है—‘ओह, कितना आनन्द आ रहा है। कितनी शांति मिल रही है।’ शिविर सपन्न कर जब वे घर जाते हैं, अपने व्यक्तियों के नमूने में रहते हैं तब उन्हें क्रोध करते भी देखा, लड़ाई करते भी देखा, गालियाँ देने भी देखा। पता नहीं, उनकी अनुभूति शांति कहाँ चली गयी कहाँ गायब हो गयी। इस स्थिति में यह स्पष्ट होता है कि आनन्द की अनुभूति का भ्रम मात्र था, पानि की अनुभूति का भ्रम मात्र था। यह केवल सनही अनुभव था। हम उनसे

सावधान रहे। यह ऊपर की बात है।

आप प्रवृत्ति करते हैं। आपको बहुत श्रम करना पड़ता है। शरीर थक जाता है। आप विश्राम करते हैं और उस थकावट की स्थिति में गहरी नीद में चले जाते हैं। घटा-दो घटा वाद जब आप उठते हैं तब महसूस होता है कि शरीर ताज़ा हो गया है, बहुत शांति मिली है। यह स्वाभाविक बात है। जब आदमी प्रवृत्ति के वाद निवृत्ति के क्षणों में जाता है, विश्राम के क्षणों में जाता है, तो उसे शांति का अनुभव होता है। यह कोई मूल बात नहीं है। मूल बात है कि शांति जहाँ से उठनी चाहिए वहाँ से वह उठे। इसके लिए दूसरे प्रयत्न की जरूरत होती है, कुछ करने की जरूरत होती है। शांति की बात, विद्युत् की बात बहुत बड़ी बात है। शांति का अनुभव होता है, बदलने का अनुभव होता है, और भी विचित्र प्रकार के अनुभव होते हैं। यह सारा व्यर्थ नहीं है। मैं इसकी व्यर्थता नहीं बता रहा हूँ। इसका भी उपयोग है, मध्य मार्ग के रूप में, मध्य विश्राम के रूप में। किन्तु यह अंतिम लक्ष्य है, अन्तिम मजिल है, साध्य है—इस भुलावे में न रहें। हमारी दृष्टि स्पष्ट होनी चाहिए।

लोग शक्तिपात की बात जानते हैं। यह शक्तिपात क्या है? यह विजली का, विद्युत् का ही चमत्कार है। एक समर्थ व्यक्ति होता है जिसने अपनी ऊर्जा को विकसित कर लिया है, जिसने अपने विद्युत् को विकसित कर लिया है, वह दूसरे में शक्तिपात कर सकता है। वह दूसरे व्यक्ति के सिर पर हाथ रखता है और अपनी ऊर्जा का, अपनी विद्युत् का, अपनी शक्ति का उसमें सक्रमण कर देता है।

हमारे पाम देने के दो बड़े साधन हैं—हाथ और पैर। सिर ग्रहण करने का, लेने का बड़ा साधन है। सिर ग्रहण करता है। हाथ की अगुलिया और पैर देते हैं, मस्तिष्क ग्रहण करता है। पुरानी पद्धति है कि शिष्य जाता है और गुरु के चरणों में माथा टिका देता है। वह विद्युत् लेना चाहता है। गुरु के चरण विद्युत् दे रहे हैं और यदि गुरु ने शिष्य के सिर पर हाथ रख दिया तो दोनों ओर से देने लग गए—हाथ से भी और पैर से भी। हाथ में भी विद्युत् प्रवाहित हो रही है शिष्य के मस्तिष्क में और पैर से भी विद्युत् प्रवाहित हो रही है शिष्य के मस्तिष्क में। दोनों ओर से विद्युत् की प्राप्ति हो रही है। सिर विद्युत्-ग्रहण का मज्जे अच्छा साधन है। वह दोनों ओर से प्रवाहित विद्युत् को ग्रहण कर रहा है। हम आचार्यश्री को वंदना करते हैं और उनके चरणों में अपना सिर रखते हैं। आचार्यश्री अपना हाथ शिष्य के सिर पर रखते हैं। उधर पैर विद्युत् दे रहा है। उधर हाथ में विद्युत् प्रवाहित हो रही है। सिर दोनों ओर से आने वाली विद्युत् को ग्रहण कर रहा है। इस विद्युत् में चमत्कार है, सामर्थ्य है। इसका उपयोग है। उसे सर्वथा अनुपयोगी न मानें। किन्तु यह शक्तिपात आध्यात्मिक उपलब्धि

नहीं होगी। इस बात को मूल में पकड़ें कि कपाय के क्षीण हुए विना आध्यात्मिकता का विकास नहीं होगा, चेतना की निर्मलता प्राप्त नहीं होगी, वासनाएँ क्षीण नहीं होगी, विकार मिटेंगे नहीं और वृत्तियों में परिवर्तन नहीं होगा। जिसमें परिवर्तन आना चाहिए वह नहीं होगा। इनसे तो बीच की कुछ बातें हो सकती हैं, होती हैं।

हम साधना से पहले इस सत्य को समझें कि तैजस शरीर या विद्युत् शरीर की चकाचींध में, उसमें चमत्कारों में उलझकर उसे अध्यात्मिक न मान बैठें। उसे साधना की उपलब्धि न मान बैठें। यह मानसिक साधना की उपलब्धि मात्र है। इसे राग-द्वेष की क्षीणता से या वीतरागता से आने वाली उपलब्धि न मानें।

हमें क्या बदलना है—इसे भी स्पष्ट रूप से दोहराते जाएं। 'अप्पणा सच्चमे सेज्जा, मेत्ति भूएसु कप्पए'—हमें सत्य को जानना है और अपने आपको बदलना है कि हमारा शत्रुता का भाव सर्वथा नष्ट हो जाए। हमारे मन में शत्रुता का भाव रहे ही नहीं। हम आदमी को शत्रु मान लेते हैं। अपना प्रमाद, अपना दोष दूसरे के सिर पर आरोपित कर लेते हैं कि उसने मेरा अनिष्ट किया है, उसने मेरा ऐसा कर दिया है। कोई भी आदमी यह देखने को तैयार नहीं है कि उसने भी कुछ किया है। मारा का सारा दोष हम दूसरों के सिर मढ़ देते हैं। 'पत्थर कितने ऊबड़-खाबड़ हैं, मुझे ठोकर लग गयी।' अपनी लगती से, अपने प्रमाद से ठोकर लगी—इस बात को हम स्वीकार नहीं करेंगे, यही किन्तु कहेंगे कि पत्थर ठीक स्थान पर नहीं थे, इसीलिए ठोकर लगी। दरवाजा छोटा है, इसीलिए सिर में चोट लगी किन्तु मैंने दरवाजे को छोटा समझकर भी अपने को छोटा नहीं किया, सिकोड़ा नहीं इसलिए सिर में चोट लगी—ऐसा कोई नहीं सोचता। उसने मेरे साथ ऐसा किया, वैसा किया। उसने मेरे मित्र को विगाड़ डाला। उसने उसे भ्रमित कर दिया। हम मारा दोषारोपण दूसरों पर करते हैं। दूसरों में दोष देखते हैं और दूसरों को दोषी मानकर अपने आपको बचा लेते हैं। परन्तु जिसने सत्य को खोजा है, जो सत्य का खोजी है, वह दूसरों पर आरोप नहीं लगाता। वह इस बात का अनुभव करता है कि उसका अपना ही प्रमाद बहुत सारी विकृतियाँ उत्पन्न कर रहा है। इसलिए वह इस प्रयत्न में रहेगा कि वह अप्रमत्त रह सके, जागृत रह सके, नतत जागरूक रह सके।

मैं नम्रता हूँ कि शत्रुता का इतना ही अर्थ नहीं है कि दूसरे से द्वेष रहे और मित्रता का अर्थ इतना ही नहीं है कि दूसरे से प्रेम रहे। शत्रुता का अर्थ है—अपने तर्क-व्यक्ति को भुलाकर दूसरे के कर्तव्य में बुराईयाँ देना। यह शत्रुता है एक प्रकार की। पत्थर के प्रति भी हमारी शत्रुता हो जाती है। हम पत्थर को भी गालियाँ देने लग जाते हैं। पूरा बर्तन पानी से भरा था। एक हाथ से उसे उठाया। वह

फूट गया। अब इस सचाई को नहीं खोजा कि पानी से भरा हुआ पात्र एक हाथ से उठाया जाएगा तो छूटेगा और फूटेगा। इसको हम नहीं सोचेंगे। हम कहेंगे—पात्र इतना कच्चा था कि नहीं फूटता तो और क्या होता? यह परिणाम तो अवश्यभावी था। इस प्रकार अपने कर्तव्य को बचाने की जो बात है वह भी एक प्रकार से दूसरो के प्रति शत्रुता है। दूसरी वस्तु चाहे सजीव हो या निर्जीव मित्रता का अर्थ केवल प्रेम ही नहीं है। प्रेम भी मित्रता है। किन्तु वास्तव में मित्रता है—सबके अस्तित्व को स्वीकार करना, जो जैसा है उसे उसी रूप में स्वीकार करना, किसी को किसी पर आरोपित न करना। यह है मित्रता। यह अनाशातना है। जैन साहित्य का महत्त्वपूर्ण शब्द है—आशातना। जीव की आशातना होती है, अजीव की आशातना होती है। मकान की आशातना होती है। कपड़े की आशातना होती है। हर वस्तु की आशातना होती है। हमारा यह व्यापक दृष्टिकोण है कि हम सत्य को खोजें और सबके साथ मैत्री करें। अर्थात् जो जिसका जितना है उसे स्वीकार करे सहज भाव से और किसी पर कुछ आरोपित न करें। यह सचाई है। इसे हम पकड़े। इस सचाई को पकड़े बिना कोई साधना नहीं कर सकता।

एक साधक है। वह दो घटा ध्यान करता है, मौन करता है और सारे दोष दूसरो में देखता है तो मैं समझता हूँ कि वह आध्यात्म की साधना नहीं कर रहा है। वह यथार्थ में ध्यान और मौन की साधना नहीं कर रहा है। उसकी दृष्टि दूसरो पर है। इससे उसने क्या पाया? अपने भीतर में उसने क्या खोजा? अपने भीतर में वह क्या बदला? साधना से कुछ बदलाव होना चाहिए, परिवर्तन होना चाहिए। पर परिवर्तन क्यों नहीं होता?

इसका एक कारण तो यह है कि हमारा सारा शरीर प्रकपित है। हम बहुत बार अनुप्रेक्षा करते हैं, इस बात को दोहराते जाते हैं कि प्रकपनो को देखा, शरीर में निरतर होने वाले प्रकपनो को देखो। हमारा शरीर, सिर से पैर तक, प्रकपनो का पुलिंदा मात्र है। प्रकपन ही प्रकपन। यह अच्छा है कि हम देख नहीं पाते। सारा प्रकपित है, कुछ भी स्थिर नहीं है। कहीं कुछ ठोसता नहीं है। हड्डियाँ इतनी पीली हैं कि उनमें से कुछ का कुछ निकल जाता है।

गौतम ने महावीर से पूछा—भते! बदलता कौन है?

भगवान् ने कहा—गौतम! जो अस्थिर है, वह बदलता है। जो स्थिर है, वह नहीं बदलता। वच्चे का सारा शरीर, सारे अवयव बदल जाते हैं, जब वह युवा होता है। हाथ बदल जाते हैं, पैर बदल जाते हैं, सब कुछ बदल जाता है। यह बदलाव क्यों हुआ? यह परिवर्तन क्यों हुआ? उत्तर है कि अस्थिर था। कपन था। कोरा कपन था, इसलिए बदल गया। कपन नहीं होता तो नहीं बदलता। सारा का सारा कपन था। बीमारी क्यों हुई? कपन था, इसलिए हुई। कपन नहीं,

होता तो बीमारी नहीं होती। स्थिर वस्तु में कभी कोई बीमारी नहीं हो सकती। अस्थिर में ही बीमारी होती है, कपनो में ही बीमारी होती है, क्योंकि कपनो में बदलने की क्षमता होती है। वे बदल जाते हैं, बदल सकते हैं और जो बदलते हैं वे अच्छे भी हो जाते हैं, बुरे भी हो जाते हैं। सुहावने भी हो जाते हैं और भद्दे भी हो जाते हैं। मीठे भी हो जाते हैं और कड़वे भी हो जाते हैं। जो बदलते हैं, उनमें ये सारी की मारी बातें घटित होती रहती हैं।

हमारा सारा शरीर प्रकपनो का पुलिदा है। जो भी हमें दिखाई दे रहा है या दिखाई नहीं दे रहा है वह माया प्रकपन है। मैं बोल रहा हूँ। बोलने के साथ साथ शब्द की तरफ़ें इतनी तेज़ी से जा रही हैं कि मानो दमो साप एक साथ जा रहे हों। किन्तु हम उन तरंगों को इन आँखों से, बिना माध्यम के, देख नहीं पा रहे हैं। हम बगलोर में डॉ० विश्वेश्वरैया साइन्स इन्स्टीट्यूट में गए। एक यंत्र के सामने खड़े होकर हमने कुछ शब्द कहे। उस यंत्र पर शब्द की तरंगें इतनी तेज़ी से दाँटती हुईं दिखाई कि मानो पचासो सर्प दौड़ रहे हों। सारा प्रकपन ही प्रकपन है। हमारा शरीर प्रकपनमय है—इस सचाई को ठीक से समझें। हमारा जितना परिणामन होता है, परिवर्तन होता है, बदलाव होता है, वह सारा का सारा प्रकपनो के द्वारा ही होता है।

हम इस सचाई को भी हृदयगम कर लें कि प्रकपनो को बदला जा सकता है। यानी प्रतिरोधी प्रकपन पैदा किए जा सकते हैं। जैसे एक प्रकार का प्रकपन है विचार की तरंगें। एक प्रकार का विचार चल रहा है, प्रकपन चल रहा है, उसकी तरंगें चल रही हैं। हम भावना करते हैं। विरोधी तरंगें पैदा करते हैं। पहली तरंगों के साथ उनकी टक्कर होती है, मघर्ष होता है और ये तरंगें इतनी शक्तिशाली होती हैं कि पहली तरंगों को समाप्त कर देती हैं। यह सारा हम प्रकपनो के लिए करते हैं।

‘इम शरीर अणिच्च’—यह शरीर अनित्य है, इसे मैं दोहराए जा रहा हूँ। लोग पूछते हैं इससे क्या होगा? हम भी इसे दस-बीस मिनट दोहराए, पर इसमें होगा क्या? इसे आप अभी नहीं समझ सकेंगे। अभी तो आप इसे निष्ठा से करें। यह सकल्प करें कि इसे करना ही है और ऐसा करना अच्छा है, हितकर है, तत्प्राणकर है। ऐसा करने में क्या होगा, यह बात धीरे-धीरे समझ में आ जाएगी। आप पढ़ने में मान बैठें कि शरीर स्थिर है, नित्य है, यह स्मृति जो बन गया है, उसमें अपने प्रकपन और तरंगें हैं। उसको तोड़ने के लिए विरोधी तरंगें अपेक्षित हैं। आप ‘इम शरीर अणिच्च’ जो दोहराते हैं। दस-बीस मिनट दोहराते जाते हैं। इससे वाचिक प्रकपन पैदा होते हैं। साथ-साथ आप भावना करने हैं। नाराज के प्रकपन उत्पन्न होते हैं। जैसे-जैसे ‘इम शरीर अणिच्च’ की ध्वनि और भावना शक्तिशाली होती जाएगी और इनकी तरंगें प्रदान होगी तो पूर्वगन मन्कार

वहा कोई पहुँचे । यदि हम केवल स्थूल तक ही रह जाएंगे तो वह प्राप्त नहीं होगा । इसलिए हम इस साधना के माध्यम से स्थूल शरीर, स्थूल चेतना का अतिक्रमण कर सूक्ष्म चेतना, सूक्ष्म शरीर तक पहुँचने का प्रयास करें । वहा वह प्राप्त हो जाएगा जो हम प्राप्त करना चाहते हैं ।

अध्यात्म के रहस्यों की खोज

किसी व्यक्ति के साथ बीस वर्ष जी लेते हैं, पर उसे पहचान नहीं पाते। दूर व्यक्ति को पहचानना कुछ आसान होता है, किन्तु जिस व्यक्ति के पास रहते हैं, उस व्यक्ति का पता लगाना, उसे जान पाना बहुत कठिन होता है।

अध्यात्म का विषय इतना निकट, इतना अभिन्न है, इसीलिए यह रहस्य बना आ है। किन्तु इस रहस्य का उद्घाटन किए बिना हमारी कोई गति भी नहीं है। आज तक दुनिया में जितना विकास हुआ है वह रहस्यों के उद्घाटन के द्वारा ही आ है। भौतिक विज्ञान के क्षेत्र में भौतिक वैज्ञानिकों ने रहस्यों का उद्घाटन किया और आज वे अणु-विस्फोट की भूमिका तक पहुँच गए। मानसिक जगत् में भौतिक वैज्ञानिकों ने बहुत सारे रहस्यों का उद्घाटन किया और वे अवचेतन मन की भूमिका तक पहुँच गए। अन्य किसी भी क्षेत्र में जब रहस्यों का उद्घाटन हुआ शक्ति का स्रोत उनके हाथों में आ गया। बिना रहस्यों का उद्घाटन किए शक्ति का स्रोत उपलब्ध नहीं होता। और शक्ति का स्रोत उपलब्ध किए बिना हमारा विकास हो नहीं सकता। आज का सारा विकास भौतिक, जगत् का विकास विजली और ईंधन पर निर्भर है। पेट्रोल की एक समस्या उत्पन्न होती है और सारे राष्ट्र उगमगा जाते हैं, चिन्तामग्न हो जाते हैं। उनके सारे शक्ति स्रोत सूखने लग जाते हैं। आप कल्पना करें कि यदि आज विश्व में पेट्रोल हो, विजली न हो' आणविक ईंधन न हो तो क्या यह विकास टिक सकता है? भी संभव नहीं है। यह सब कुछ विजली के आधार पर चल रहा है। हम इस बात को न भूने कि हमारी शक्ति के विकास का एक स्रोत विजली है। जैसे वर्तमान में सारा विकास विजली पर निर्भर है, वैसे ही अध्यात्मशक्ति का विकास दिव्यता पर निर्भर है। यह अध्यात्म का रहस्य है।

हमारा तरीक़ा विप्लुत् का तरीक़ा है। मुझे इसकी बहुत चर्चा करने की जरूरत नहीं होगी। जैन दर्शन को जानने वाला भली-भाँति जानता है कि हमारी मारी

अभिव्यक्तियाँ तैजस शरीर के माध्यम से होती हैं। यदि तैजस शरीर न हो तो शरीर का संचालन नहीं हो सकता। कोई बोल नहीं सकता, कोई अंगुली भी नहीं हिला सकता, कोई श्वास नहीं ले सकता, कोई खा नहीं सकता, कोई खाने को पचा नहीं सकता। हमारी सारी ऊर्जा, सारी शक्ति जो प्रकट होती है, वह तैजस शरीर के द्वारा ही होती है। यह सारा विद्युत् मण्डल, यह विद्युत् का शरीर, यह तैजस शरीर—यह एक द्वार बनता है शक्ति के अवतरण का और अध्यात्म के निकट तक पहुँचने का। तैजस शरीर के द्वारा हम ऐसी शक्तियाँ उपलब्ध करते हैं जो वर्तमान विश्व के लिए भी आश्चर्यकारक हो सकती हैं। इन्हीं शक्तियों को प्राचीन साहित्य में 'लब्धि' कहा गया है। इन्हें 'योगजविभूति' भी कहा गया है। ये लब्धियाँ, ऋद्धियाँ, योगजविभूतियाँ तैजस शरीर के माध्यम से प्राप्त होती हैं।

जैन आगम प्रज्ञापना में दो प्रकार के मनुष्यों का वर्णन प्राप्त है—ऋद्धि प्राप्त मनुष्य और अऋद्धि प्राप्त मनुष्य। जिस मनुष्य को ऋद्धियाँ प्राप्त हैं, विशेष शक्तियाँ उपलब्ध हैं, वह ऋद्धि-प्राप्त मनुष्य है। उसकी शक्तियाँ सचमुच विस्मयकारी होती हैं।

अध्यात्म की चर्चा करते समय मुझे एक भेदरेखा खींचनी होगी कि हम किसे बाह्य मानें और किसे अध्यात्म। प्राचीन आचार्यों ने एक भेद रेखा खींची है। भगवान् महावीर ने कहा—'अध्यात्म को जानने वाला बाह्य को जानता है और बाह्य को जानने वाला अध्यात्म को जानता है। इसका तात्पर्य है कि हमारे सामने दो स्थितियाँ स्पष्ट हैं—एक है बाह्य जगत् की और एक है अध्यात्म जगत् की। एक है हमारे बाहर का ससार और एक है हमारे भीतर का ससार। बाहर के ससार का नाम है समाज और भीतर के ससार का नाम है व्यक्ति। व्यक्ति और समाज—ये दो हमारे जीवन के पहलू हैं। हम जब-जब बाह्य जगत् में जुड़ते हैं, इसका तात्पर्य है कि हम दूसरे से जुड़ते हैं। जहाँ दूसरे के साथ हमारा सम्बन्ध स्थापित होता है, वहाँ समाज बनता है। व्यक्ति समाज बन जाता है। जहाँ हम अकेले रहे, किसी के साथ हम जुड़े नहीं, अकेलापन हमारा सुरक्षित रहा, वहाँ हम व्यक्ति ही रहे, समाज नहीं बने। हम समाज का जीवन भी जीते हैं और व्यक्ति का जीवन भी जीते हैं। व्यक्ति के जीवन में घटित होने वाली घटनाएँ भिन्न प्रकार की होती हैं।

हम दोनों प्रकार का जीवन जीते हैं—वैयक्तिक और सामाजिक। हमारा जीवन दोनों आयामों वाला जीवन है। हमारा वैयक्तिक जीवन आध्यात्मिक जीवन है, आन्तरिक जीवन है और सामाजिक जीवन बाह्य जीवन है। यह बाह्य दुनिया में होने वाला जीवन है। हम दोनों प्रकार के जीवन जीते हैं और दोनों के रहस्यों की खोज करते हैं। हम बाह्य जगत् (सामाजिक जीवन) की जो

घटनाएँ हैं उनकी व्याख्या करते हैं और आन्तरिक जगत् (व्यक्तिगत जीवन) की जो घटनाएँ हैं उनकी भी व्याख्या करते हैं।

जन्मजगत् चेतना का जगत् है, केवल चेतना का जगत् है। यहाँ केवल चेतना जानी है, और कुछ नहीं होता। उसे हम आनन्द कहे, शक्ति कहे, ज्ञान कहे, कुछ भी कहें, यहाँ केवल चेतना है। उस चेतना में जो कुछ है वह आनन्द भी है, शक्ति भी है, ज्ञान भी है। यह सारी चेतना है, और कुछ नहीं है।

बाहर का जगत् नाना प्रकार का जगत् है। यहाँ अनेक द्रव्य हैं, पदार्थ हैं, अणु-परमाणुओं का संघटन है। भीतर केवल चेतना है। उसके अतिरिक्त कुछ भी नहीं है।

एक है चेतना जगत् और एक है पदार्थ का जगत्। जब हम चेतना के जगत् की ओर चले हैं, वहाँ जो भी निणय प्राप्त करते हैं, जहाँ पहुँचते हैं, वह है हमारा अध्यात्म। चेतना में हटकर, दूसरों के साथ जुटकर, हम जो कुछ करते हैं वह है हमारा भौतिक जगत्, वस्तु जगत्।

रहस्य भी खोज के लिए हम कुछ गहराई में उतरना पड़ता है। कई बार ऐसा होता है कि निमित्त बनता है और रहस्य का उद्घाटन हो जाता है। कई बार ऐसा होता है कि निमित्त नहीं बनता, अनायास ही अतल गहराई में डुबकी लगाने का माका मिलता है और रहस्य का उद्घाटन हो जाता है।

आप लोग न रहस्य के उद्घाटन का मिष्ठान्त जाना है और अनेक घटनाएँ भी सुनी हैं।

एक ध्वनि पहाड़ के पास बँठा था। शरणा वह रहा था। एक हिन्दी आयी। तीन मध्मे समय तक अपनी एक टांग को पानी में डुबोए रखा। दूसरे दिन भी आयी। तीसरे और चौथे दिन भी आयी। चार दिन तक वह लगडाने-लगडाते आयी और पाँचवें दिन वह ठीक टांग में चलने लगी। उस व्यक्ति ने सोचा—यह रोज क्यों आयी रही? उतार पता लगाया। हिन्दी के पैर को देखा। उनका पैर जमी था। पूरी दूट-भी गयी थी। दो-चार दिन के पानी के उपचार में वह पैर ठीक हो गया। व्यक्ति ने उस उपचार को पसन्दा। प्राकृतिक चिकित्सा का प्रारम्भ हो गया। जल के उपचार सिद्धि के उपचार का प्रारम्भ हो गया।

एक व्यक्ति बँठा था। उसने देखा, अच्छा नो रहा है। उसका श्वास फूट रहा है। श्वास गहरा हो रहा है, पेट फूल रहा है और निश्चिंत रहा है। वह लाजवादी की लज्जात ध्वनि भी कर रहा है। व्यक्ति ने ध्यान दिया। सोचा, इस ध्वनि के साथ कुछ हो रहा है। उसने प्रयोग किया। ध्वनि-चिकित्सा का विकास हो गया। व्यक्ति ने ध्वनि-चिकित्सा का विकास किया। शब्दों के उच्चारण के द्वारा। उन ध्वनि ने बीमारियों को मिटाना जाना।

एक आदमी के निर में भयंकर दर्द रहता था। वह बँटो के पान गया।

अभिव्यक्तियाँ तैजस शरीर के माध्यम से होती हैं। यदि तैजस शरीर न हो तो शरीर का संचालन नहीं हो सकता। कोई बोल नहीं सकता, कोई अंगुली भी नहीं हिला सकता, कोई श्वास नहीं ले सकता, कोई खा नहीं सकता, कोई खाने को पचा नहीं सकता। हमारी सारी ऊर्जा, सारी शक्ति जो प्रकट होती है, वह तैजस शरीर के द्वारा ही होती है। यह सारा विद्युत् मण्डल, यह विद्युत् का शरीर, यह तैजस शरीर—यह एक द्वार बनता है शक्ति के अवतरण का और अध्यात्म के निकट तक पहुँचने का। तैजस शरीर के द्वारा हम ऐसी शक्तियाँ उपलब्ध करते हैं जो वर्तमान विश्व के लिए भी आश्चर्यकारक हो सकती हैं। इन्हीं शक्तियों को प्राचीन साहित्य में 'लब्धि' कहा गया है। इन्हीं 'योगजविभूति' भी कहा गया है। ये लब्धियाँ, ऋद्धियाँ, योगजविभूतियाँ तैजस शरीर के माध्यम में प्राप्त होती हैं।

जैन आगम प्रज्ञापना में दो प्रकार के मनुष्यों का वर्णन प्राप्त है—ऋद्धि प्राप्त मनुष्य और अऋद्धि प्राप्त मनुष्य। जिस मनुष्य को ऋद्धियाँ प्राप्त हैं, विशेष शक्तियाँ उपलब्ध हैं, वह ऋद्धि-प्राप्त मनुष्य है। उसकी शक्तियाँ सचमुच विस्मयकारी होती हैं।

अध्यात्म की चर्चा करते समय मुझे एक भेदरेखा खींचनी होगी कि हम किसे बाह्य मानें और किसे अध्यात्म। प्राचीन आचार्यों ने एक भेद रेखा खींची है। भगवान् महावीर ने कहा—'अध्यात्म को जानने वाला बाह्य को जानता है और बाह्य को जानने वाला अध्यात्म को जानता है। इसका तात्पर्य है कि हमारे सामने दो स्थितियाँ स्पष्ट हैं—एक है बाह्य जगत् की और एक है अध्यात्म जगत् की। एक है हमारे बाहर का ससार और एक है हमारे भीतर का ससार। बाहर के ससार का नाम है समाज और भीतर के ससार का नाम है व्यक्ति। व्यक्ति और समाज—ये दो हमारे जीवन के पहलू हैं। हम जब-जब बाह्य जगत् से जुड़ते हैं, इसका तात्पर्य है कि हम दूसरे से जुड़ते हैं। जहाँ दूसरे के साथ हमारा सम्बन्ध स्थापित होता है, वहाँ समाज बनता है। व्यक्ति समाज बन जाता है। जहाँ हम अकेले रहे, किसी के साथ हम जुड़े नहीं, अकेलापन हमारा सुरक्षित रहा, वहाँ हम व्यक्ति ही रहे, समाज नहीं बने। हम समाज का जीवन भी जीते हैं और व्यक्ति का जीवन भी जीते हैं। व्यक्ति के जीवन में घटित होने वाली घटनाएँ भिन्न प्रकार की होती हैं।

हम दोनों प्रकार का जीवन जीते हैं—व्यक्तिक और सामाजिक। हमारा जीवन दोनों आयामों वाला जीवन है। हमारा वैयक्तिक जीवन आध्यात्मिक जीवन है, आन्तरिक जीवन है और सामाजिक जीवन बाहरी जीवन है। यह बाह्य दुनिया में होने वाला जीवन है। हम दोनों प्रकार के जीवन जीते हैं और दोनों के रहस्यों की खोज करते हैं। हम बाह्य जगत् (सामाजिक जीवन) की जो

घटनाएँ हैं उनकी व्याख्या करने हैं और आन्तरिक जगत् (व्यक्तिगत जीवन) की जो घटनाएँ हैं उनकी भी व्याख्या करते हैं।

जन्तुजगत् चेतना वा जात् है, केवल चेतना का जगत् है। यहाँ केवल चेतना हाती है, और कुछ नहीं होता। इसे हम आनन्द कहें, शक्ति कहें, ज्ञान कहें, कुछ भी यह, यहाँ केवल चेतना है। उन चेतना में जो कुछ है वह आनन्द भी है, शक्ति भी है, ज्ञान भी है। यह सारी चेतना है, और कुछ नहीं है।

बाहर का जगत् नाना प्रकार का जगत् है। यहाँ अनेक द्रव्य हैं, पदार्थ हैं, अणु-परमाणुओं का सघटन है। भीतर केवल चेतना है। उसके अतिरिक्त कुछ भी नहीं है।

एक है चेतना जात् और एक है पदार्थ का जगत्। जब हम चेतना के जगत् की ओर बढ़ते हैं, वहाँ जो भी निर्णय प्राप्त करते हैं, जहाँ पहुँचते हैं, वह है हमारा अध्यात्म। चेतना से हटकर, दूसरों के साथ जुड़कर, हम जो कुछ करते हैं वह है हमारा भौतिक जगत्, वस्तु जगत्।

रहस्य की खोज के लिए हमें कुछ गहराई में उतरना पड़ता है। कई बार ऐसा होता है कि निमित्त बनता है और रहस्य का उद्घाटन हो जाता है। कई बार ऐसा होता है कि निमित्त नहीं बनता, अनायास ही अतल गहराई में डुबकी लगाने का मौका मिलता है और रहस्य का उद्घाटन हो जाता है।

आप लोगों ने रहस्य के उद्घाटन का सिद्धान्त जाना है और अनेक घटनाएँ भी सुनी हैं।

एक व्यक्ति पहाड़ के पास बैठा था। जगत् वह रहा था। एक हिरनी आयी। उसने लम्बे समय तक अपनी एक टांग को पानी में डुबोए रखा। दूसरे दिन भी आयी। तीसरे और चौथे दिन भी आयी। चार दिन तक वह लगडान-लगडाने आयी और पाँचवें दिन वह ठीक टंग से चलने लगी। उस व्यक्ति ने सोचा—यह रोग क्यों आती रही? उसने पता लगाया। हिरनी के पैर को देखा। उसका पैर जलमी था। हो टूट-सी गयी थी। दो-चार दिन के पानी के उपचार ने वह पैर ठीक हो गया। व्यक्ति ने उस उपचार को पकड़ा। प्राकृतिक चिकित्सा का प्रारम्भ हो गया। जब के उपचार, मिट्टी के उपचार का प्रारम्भ हो गया।

एक व्यक्ति बैठा था। उसने देखा, बच्चा सो रहा है। उसका श्वास फूल रहा है। श्वास गहरा हो रहा है, पेट फूल रहा है और निद्रुड रहा है। वह श्वास-श्वास की श्वास ध्वनि भी कर रहा है। व्यक्ति ने ध्यान दिया। सोचा, उस ध्वनि के साथ कुछ हो रहा है। उसने प्रयोग किया। ध्वनि-चिकित्सा का विकास हो गया। व्यक्ति ने ध्वनि-चिकित्सा का विकास किया। शब्दों के उच्चारण के द्वारा। इस ध्वनि ने बीमारियों को मिटाना जाना।

एक आदमी के निर ने भयंकर दर्द रहता था। वह बैजों के फल खाता।

डाक्टरों के पास गया। काफी चिकित्सा कराई। पर सब व्यर्थ। वह जीवन से घबरा गया। उसका जीना दूभर हो गया। एक बार किसी व्यक्ति के साथ उसकी लड़ाई हुई। प्रतिपक्षी ने गुस्से में आकर तीर फेंका। जैसे ही वह तीर पैर में चुभा, सिर का दर्द तत्काल मिट गया। वह आश्चर्य में पड़ गया। उसने सोचा—इतने उपचार भी मेरे सिर-दर्द को नहीं मिटा पाए और आज एक तीर लगते ही वह मिट गया, मानो कि वह कभी हुआ ही न हो। वह रहस्य को समझ नहीं सका। वह वैद्यों के पास गया। अपनी राम कहानी सुनाई। सभी अचभे में पड़े रहे। वैसा ही प्रयोग प्रारम्भ किया। दूसरे आदमी के सिर में दर्द आया, उसे तीर चुभोया और वह ठीक हो गया। तीसरे, चौथे, पाचवें व्यक्ति पर भी प्रयोग किया और सिर-दर्द गायब हो गया। यह तथ्य स्थापित हो गया कि सिर-दर्द होने पर पैर के अमुक स्थान में तीर चुभाने से दर्द मिट जाता है। एक्यूपचर की चिकित्सा-पद्धति की यही कहानी है।

हमारा शरीर विद्युत् का शरीर है। इसमें बिजली की प्रधानता है। हम मानें या न मानें, यह बहुत ही स्पष्ट है कि बिजली के असन्तुलन के कारण हमारे शरीर में अनेक बीमारियां हो जाती हैं। तैजस शरीर के अस्त-व्यस्त होने पर शरीर में विकृतियां उत्पन्न होती हैं। यदि हम तैजस शरीर की समुचित व्यवस्था कर लें, बिजली का उचित सन्तुलन स्थापित कर लें और समीकरण कर लें, तो अनेक चीजों को हम स्वयं समाप्त कर सकते हैं। अनेक स्थितियां स्वयं समाहित हो सकती हैं।

यह सारी चर्चा मैं इसलिए कर रहा हूँ कि रहस्यों की खोज किए बिना, रहस्यों का उद्घाटन किए बिना, दुनिया में विकास नहीं हो सकता और शक्तियां उपलब्ध नहीं हो सकती। प्राचीन आचार्यों ने अनेक रहस्य खोजे। आज हम सिद्धान्तों को तो समझते हैं, पर वे रहस्य याद नहीं रह पाए। उनकी विस्मृति हो गयी। विस्मृति के कारण उन रहस्यों की हम ठीक से व्याख्या नहीं कर सकते और उन सबका प्रयोग नहीं कर सकते।

इस प्रसंग में मैं एक घटना की चर्चा करूंगा। अभी-अभी मैंने एक बात पढ़ी थी कि उत्तर की ओर सिर कर नहीं सोना चाहिए अर्थात् दक्षिण की ओर पैर कर नहीं सोना चाहिए। यह बात हमारे यहाँ प्रचलित भी है। कुछ इसे अध-विश्वास भी मानते हैं। वे कहते हैं—सोते समय पैर चाहे दक्षिण में हो, उत्तर में हो, पश्चिम में हो, पूर्व में हो, क्या फर्क पड़ता है? कही तो सिर करना ही होगा। कही तो पैर करने ही होंगे। किन्तु आज प्रत्येक चीज की वैज्ञानिक व्याख्या प्रस्तुत की जा रही है। विज्ञान रहस्यों के उद्घाटन के पीछे इस प्रकार पड़ा

अभी-अभी उसकी वैज्ञानिक व्याख्या पढ़ी तो आश्चर्य हुआ।

हमारे शरीर में दो प्रकार के विद्युत् हैं—एक है पोजिटिव और एक है नेगेटिव। एक है धन विद्युत् और एक है ऋण विद्युत् शरीर का ऊपर का जो भाग है—आँख, कान, नाक, मिर, मुह—इन सब में धन विद्युत् है। नीचे का जो भाग है—पैर, जाँघ आदि—इन सब में ऋण विद्युत् है। व्यक्ति ग्रहणाण्ड में, जगत् में भिन्न नहीं होता। जब इसमें सम्बन्ध जुड़ता है तब व्यक्ति समाज बन जाता है। हम ऐसे जगत् में जीते हैं जहाँ वातावरण का प्रभाव होता है, परिस्थिति का प्रभाव होता है। हम इन सबमें प्रभावित होते हैं।

विश्व में दो ध्रुव माने जाते हैं। एक उत्तरी ध्रुव और दूसरा है दक्षिणी ध्रुव। जो उत्तरी ध्रुव है उसमें विजली का अटूट भण्डार है। वहाइत नी विजली है कि जहाँ जाने पर रोमा लगता है कि मानो सैकड़ों सूर्य उग आए हों। बहुत चकाचौंध है। पता ही नहीं लगता कि कहीं अन्धकार है। दक्षिणी ध्रुव में भी इतनी ही विद्युत् है। उत्तरी ध्रुव में धन-विद्युत् है और दक्षिणी ध्रुव में ऋण-विद्युत्। जब आदमी उत्तर की ओर सिर करके नीता है तब उसके पैर दक्षिण की ओर हाते हैं। दक्षिण से जो विद्युत् का प्रवाह आता है वह ऋणात्मक होता है और मनुष्य के पैर की विद्युत् भी ऋणात्मक होती है। जहाँ दो ऋणात्मक विद्युत् परस्पर मिलती है, वहाँ प्रतिरोध होता है, टक्कर होती है। इसी प्रकार जब धन-विद्युत् में धन-विद्युत् मिलती है तब प्रतिरोध होता है। वे एक-दूसरे को सहारा नहीं देती, किन्तु एक-दूसरे को हटाने का प्रयत्न करती हैं। इसलिए जो व्यक्ति दक्षिण की ओर पैर करके नीता है, उसकी ऋण-विद्युत् दक्षिणी ध्रुव से आने वाली ऋण विद्युत् से टकगत है। उन स्थिति में व्यक्ति के मन में चिन्ता उत्पन्न होती है, घुरे-घुरे स्फूर्ण आते हैं और शरीर में बीमारियाँ तथा विकृतियाँ उत्पन्न होती हैं। इसीलिए वैज्ञानिकों ने यह प्रतिपादन किया कि दक्षिण की ओर पैर करती नीता चाहिए। इससे शारीरिक और मानसिक, दोनों प्रकार की बीमारियाँ होती हैं।

हम इस बात को न भूलें कि रहस्यों का उद्घाटन करने पर जो बात हमारी नज़र में नहीं दृष्टि में आती है और जिन पर हमारा नहीं विश्वास उत्पन्न होता है, उन मान्यताओं से दूरी होता है।

अब मैं आपके समक्ष अध्यात्म के रहस्यों की भी इस नदभ में घोंटी नी चर्चा करना चाहता हूँ।

धर्म का मूल सूत्र है—पाप मत करो, पाप न करो। पर धर्म के दवा ज्ञा स्वभाव है जो प्रगट है। चित्त का चक्रण है मन। चित्त का चक्रण है शरीर। चित्त का चक्रण है पापी। इसमें कुछ न कुछ ही जाना है। हम पापी के बच्चे हैं यही सत्य है। हमारे दृष्टि में अध्यात्म के रहस्यों का उद्घाटन जिन दिना का मनन में नहीं

आ सकता। यह प्रश्न समाहित नहीं हो सकता। वह यह मान ही नहीं सकता कि पापों से आदमी बच सकता है और उस दुनिया में रहकर आदमी पापों से बच सकता है जहाँ पाप करने के लिए हज़ारों प्रेरणाएँ निरन्तर प्राप्त होती रहती हैं। ऐसी स्थिति में पापों से कैसे बचा जा सकता है ?

भगवान् महावीर ने इसका उपाय बताते हुए कहा—एक कछुआ है। जब कोई कठिन स्थिति पैदा होती है, पक्षी उसे नोचने आते हैं, सियार आदि उसे खाने आते हैं, कोई असुरक्षा उत्पन्न हो जाती है, भय उत्पन्न होता है, तब तत्काल वह अपनी खाल में चला जाता है। प्रकृति ने उसे ऐसी खाल भी दी है जो उसके लिए ढाल का काम करती है। प्राचीन काल में जब तलवारों और भालों से युद्ध होता था, तब योद्धा अपने हाथों में ढाल रखते थे। वह भी कछुए की खाल से ही बनती थी। कछुआ अपनी खाल के भीतर जाने के बाद सब प्रकार से सुरक्षित बन जाता था। क्या हमारे पास भी ऐसी कोई ढाल है जिसमें पहुँचकर हम पापों से बच सकें ? हमारे मन में वामना उभरती है। हमारे ऊपर वासना का आक्रमण होता है, क्रोध का आक्रमण होता है, आवेश का आक्रमण होता है। क्या कोई उपाय है इन आक्रमणों से बचने का ? हाँ, है उपाय। भगवान् ने कहा—'जैसे कछुआ बाहरी आक्रमण से बचने के लिए अपनी ढाल में चला जाता है, वैसे ही तुम अध्यात्म में चले जाओ। बच जाओगे सभी आक्रमणों से। अध्यात्म में चले जाओ, चेतना के पास चले जाओ, भीतर चले जाओ, अन्दर प्रवेश कर लो, सुरक्षित हो जाओगे। जब तक मन बाहर भटकता है तब तक वासनाएँ उभरती हैं, आवेश उभरते हैं। और जो स्थितियाँ चिंता, भय और दुःख उत्पन्न करने वाली हैं वे सारी उभरती हैं, उभर सकती हैं। तुम भीतर चले जाओ, चेतना के जगत् में चले जाओ, चेतना का नैकट्य प्राप्त कर लो, सुरक्षित हो जाओगे, पूर्ण सुरक्षित। कोई खतरा नहीं, कोई भय नहीं। यह एक ज्वलत शक्ति है। इसका अनुभव किया जा सकता है।

एक बात वह होती है जो माननी पड़ती है और एक बात वह होती है जो माननी नहीं पड़ती, किन्तु जिमकी अनुभूति की जा सकती है। अध्यात्म की बात मानने की बात नहीं है। यह अनुभूति में लाने की बात है। यदि आप चाहें तो आज भी ऐसी स्थिति का निर्माण कर सकते हैं और आज रात को सोने से पहले-पहले उसका अनुभव कर सकते हैं। जैसे ही मन में कोई विचार आया, विकल्प आया, बुरा चिन्तन उभरा, आप तत्काल अपने भीतर चले जाएँ, मन को भीतर ले जाएँ। ऐसा लगेगा कि आप दूसरी दुनिया में पहुँच गए हैं और सारे विचार, सारे विकल्प और सारे चिन्तन बाहर रह गए हैं। अब इनका आक्रमण आप पर नहीं हो सकता। यही है प्रेक्षा ध्यान। इसका अर्थ है—अपने आपको देखन लग जाना। जिम क्षण में आप अपने आपको देखने लग जाते हैं, चेतना के क्षेत्र में चले

जाने, फिर आप आक्रमण में मुकन हो जाते हैं। किसी का आक्रमण हो नहीं सकता।

अध्यात्म के द्वारा हम उनमें उन्नत सकते हैं। हम उसी अध्यात्म की चर्चा कर रहे हैं ता अध्यात्म हमें उन मारे जाहरी आक्रमणों में बचा सकता है और उन मारे प्रभावों में अप्रभावित रख सकता है। आज हम उस अध्यात्म में थोड़ा दूर भटक गए हैं। आज बताने वाले नहीं रहे। अध्यात्म के रहस्य भी आज अज्ञात बन गए हैं। इसका कारण क्या बना? यही तो बना—

एक आदमी चलता है। पैर में दमकुर जीव मर जाता है। हम कहते हैं—हिमा हो गयी। उसने जीव को मार डाला, हिमा हो गयी। यह हमारा निणय है। यह व्यवहार का निणय है, बाहरी दुनिया का निणय है। भगवान् महावीर ने भी किसी मनस्वी आचार्य ने यह तो नहीं माना। उन्होंने तो यही कहा—बध होता है अध्यवसाय में। एत होता है अध्यवसाय और एक होती है घटना। दोनों दो बातें हैं। अध्यवसाय जगजगत् का निणय है और घटना बाह्य जगत् में घटित होती है। आचार्य भिक्षु ने यह कहा था कि मान वाला हिमक होता है। जा मानता है अर्थात् जिसका मारने का अध्यवसाय है वह हिमक है। जीव जीता है या मरता है, इसमें कोई सम्बन्ध नहीं है। जीता है तो कोई दया नहीं होती और मरता है तो कोई हिमा नहीं होती। जीव मरता है या नहीं मरता, यह गौण बात है, इसकी बात है। मानने का जो मकल्प है, अध्यवसाय है, परिणाम है—यह मुख्य बात है। हिमा है मारने का अध्यवसाय न कि किसी का मर जाना। अध्यात्म के जगत् में पहुँचकर जब हम रहस्यों की देखते हैं तब हमारी सारी ताकत पद्धति पड़न जाती है। फिर हम घटना को मुख्य मानकर व्यवहार नहीं करने किन्तु अन्तर को मुख्य मानकर व्यवहार चलाने हैं।

एक है सामाजिक जीवन। सामाजिक जीवन के निर्णय व्यवहार के आधार पर होते हैं जो व्यवहार के आधार पर ही व्यक्ति जीवन चलता है।

एक है व्यक्ति का जीवन। हममें निर्णय का सारा आधार होता है आन्तरिक जीवन। इसलिए यह बात क्या कि दिन हो या रात, कोई देख रहा हो या न देख रहा हो, कोई पक नहीं पड़ता। जिस स्थिति में कोई पक नहीं पड़ता वह आन्तरिक स्थिति होती है। अज्ञात जाता है व्यवहार के जगत् में। व्यवहार का सारक साधन वाला, आचरण करने में पड़े उगेगा कि प्रभाव है या अध्यात्म, कोई देख रहा हो या नहीं देख रहा है। इस आधार पर अपना आचरण होता माना पड़न पड़ता है।

स्वप्न क्यों जाता है? हम नींद में स्वप्न क्यों देखते हैं? आन्तरिक स्थिति की वजह से है कि हमारे मन की जो दमिया बाधनाएँ होती हैं, उनको प्रकट होने का अवसर मिलता तब ही स्वप्न में प्रकट होती हैं। अतः इसलिए हम स्वप्न

आते हैं। किसी सीमा तक यह सचाई है। कभी-कभी ऐसा होता है कि सोते समय जो बात मन में रह जाती है, सपने में वही दृश्य हमें दिखाई देता है। यह बहुत बड़ी सचाई है अध्यात्म की। क्रोध आता है। वहां तक पहुंचकर आप स्थिति को समाप्त करें। उसे दबाए नहीं। उस पर नियन्त्रण न करें। व्यवहार की बात तो ठीक है। मैं आपको व्यवहार से सर्वथा मुक्त होने की बात नहीं कहता। हमारी नियन्त्रण की शक्ति है, हमारा विवेक है। हम बाह्य जगत् में जीते हैं इसलिए व्यवहार को भी मानकर चलते हैं। कुछ नियन्त्रण भी होता है, दमन भी होता है, दवाव भी होता है किन्तु अध्यात्म की चर्चा करते समय यह कहने में कोई सकोच नहीं होना चाहिए कि यह मात्र व्यवहार की बात है, यह कोई अध्यात्म की बात नहीं। अध्यात्म की बात तो यह है कि हम मूल तक पहुंच जाए।

सारी समस्याओं का मूल है—राग और द्वेष। प्रचलित भाषा में कहा जा सकता है—हिंसा। चाहे परिग्रह का प्रश्न है, चाहे अब्रह्मचर्य का प्रश्न है, चाहे चोरी का प्रश्न है, चाहे झूठ बोलने का प्रश्न है—इन सबको हमारे आचार्यों ने हिंसा माना है। इसे उलटकर देखें तो अहिंसा से भिन्न कोई महान्नत नहीं है। दो शब्दों में सब कुछ आ गया—हिंसा और अहिंसा। अहिंसा क्या है? राग आदि को उत्पन्न न करना अहिंसा है। आप अहिंसा की बात को, अहिंसा की घटना को हिंसा के साथ मत देखिए। घटना को मिटाने का प्रयत्न भी मत करिए। उस क्षण को देखें जिस क्षण में राग उत्पन्न हो रहा है। जिस क्षण में राग उत्पन्न हो रहा है वही क्षण वास्तव में जागृत रहने का क्षण है।

प्रेक्षा ध्यान का सूत्र है—अप्रमाद। प्रेक्षा ध्यान का सूत्र है—जागरूकता। किसके प्रति जागरूकता? अतीत के प्रति जागरूक रहने की जरूरत नहीं है। भविष्य के प्रति भी जागरूक रहने की जरूरत नहीं है। जागरूक रहे वर्तमान क्षण के प्रति और वर्तमान क्षण के प्रति जागरूक रहने का तात्पर्य यह है कि कोई बीज होगा वह बोया जाएगा वर्तमान के क्षण में। वाद में तो फल लगता है, वाद में तो परिणाम आता है, वाद में एक वृक्ष बनता है। आप वृक्ष को नहीं उखाड़ सकते। आप फल को नहीं रोक सकते। आप केवल यही देखें कि बीज बोया जा रहा है या नहीं बोया जा रहा है। हमें जागरूक रहना है वर्तमान के उस क्षण के प्रति जिस क्षण में बीज की बुवाई होती है। यह राग का क्षण, यह द्वेष का क्षण। यह राग का बीज, यह द्वेष का बीज जिस क्षण में बोया जाता है उस क्षण के प्रति यदि हम जागरूक नहीं होते हैं तो परिणामों के प्रति जागरूक होने का कोई अर्थ नहीं होता। अध्यात्म का एक बहुत बड़ा रहस्य जो अध्यात्म के सूत्रों से प्रतिपादित हुआ है, वह है—राग का क्षण हिंसा है, द्वेष का क्षण हिंसा है। अराग का क्षण अहिंसा है अद्वेष का क्षण अहिंसा है।

बहुत विचित्र घटनाएँ घटित होती हैं। मन में कोई भी विकल्पउठा, एक

विचार आया और हमने उसकी उपेक्षा कर दी। उसका परिणाम यह हुआ कि वह बीज बो दिया गया और वह बीज जब बड़ा होगा तो निश्चित ही अपना परिणाम लाएगा। हम दुनिया की घटनाओं को देखें। पचास-साठ वर्ष तक जिस व्यक्ति का जीवन यशस्वी रहा, जिस व्यक्ति का पूर्वार्द्ध पूर्ण तेजस्वी और उदितोदित रहा, वही व्यक्ति अपने जीवन के उत्तरार्द्ध में पतित हो गया, नाश हो गया। हमें आश्चर्य होता है कि यह कैसे हुआ? जो व्यक्ति पचास-साठ वर्ष तक यशस्वी और तेजस्वी जीवन जी लेता है वह आगे के वर्षों में पतन की ओर कैसे जा सकता है? हम सामान्यतः उसकी व्याख्या नहीं कर सकते। किन्तु ऐसा घटित होने के पीछे भी कुछ कारण अवश्य होते हैं। यदि हम सूक्ष्मता से ध्यान दें, गहराई में मोचें तो यह तथ्य स्पष्ट होगा कि जो बीज बोया गया था, उसका प्रायश्चित्त नहीं हुआ, वह वृक्ष बन गया, घटना घटित हो गयी।

प्रायश्चित्त यही तो है कि जिस क्षण मन में राग का स्फूर्ति उत्पन्न हुआ, जिस क्षण मन में द्वेष का स्फूर्ति उत्पन्न हुआ, उसे धो डालो, सफाई कर दो, परिवर्तन कर दो। फिर वह मनाएगा नहीं। बीज को नाश कर दिया, वह वृक्ष नहीं बन पाएगा। प्रायश्चित्त नहीं होता है तो बीज को पनपने का मौका मिल जाता है, अकुरित होने का मौका मिल जाता है। कालान्तर में वह वृक्ष बन जाता है, उसके फल लग जाते हैं, उसको जड़ें जम जाती हैं। अब हमारे मन की बात नहीं रहती। हमें उसके फल भुगनने ही पड़ते हैं। पत्र भुगनने के लिए हम बाध्य होता पड़ता है।

अध्यात्म का बहुत बड़ा रहस्य है कि हम उस क्षण के प्रति जागरूक रह जिस क्षण में राग और द्वेष के बीज बो बुवाई होती हैं।

हम अहिंसक हैं। हमने बहुत स्पूल रूप से मान लिया कि किसी को न मारना अहिंसा है। किन्तु राग-द्वेष के बीजों की बुवाई होती जाएगी तो अहिंसा कैसा हो सकती है? व्यवहार के जगत् की बात तो ठीक है। कोई आदमी लगाने किसी को नहीं मारता है तो वह कानून की परत में नहीं जाएगा। कानून उसे परदेगा नहीं, मारना नहीं, क्योंकि वह ऐसा कोई काम नहीं कर रहा है, जो कानून की सीमा में आ सके। कानून का मूल है—राय। ऐसा कार्य जो परत में आ सके। अध्यात्म का मूल है—अध्ययनाय। कार्य ही या नहीं, अध्ययनाय मात्र जिम्मेवार हो जाता है। ऐसा अध्ययनाय, ऐसा स्फूर्ति, ऐसा विचार ऐसा परिणाम जो हिंसा प्रधान हो वह आया आरंभ कुछ किया नहीं, किन्तु भी आप उस हिंसा में बढ़ गए। आप उस आदमी के साथ प्रभुत्व कर सकते हैं कि हमने कुछ किया तो नहीं, किन्तु हम उस परत के प्रति उत्तरदायी नहीं हैं अध्यात्म इस स्वीकार नहीं करता कि आप हिंसा-मय में कुछ किया या नहीं। यह बात हम स्वीकार करते हैं कि आपने ऐसा किया या नहीं, ऐसा बिना किया या नहीं। अध्यात्म का मार्ग निर्दिष्ट होता है कि—

के आधार पर, परिणाम और अध्यवसाय के आधार पर। कानून का सारा निर्णय होता है कार्य के आधार पर। यदि यह बात हमारी समझ में ठीक से आ जाती है तो जागरूकता का क्षेत्र खुल जाता है, जागरूकता की सीमा बढ़ जाती है। फिर हम परिणाम के प्रति उतने जागरूक नहीं होते जितने कि मूल के प्रति जागरूक होते जाते हैं। जब मन पर थोड़ा प्रमाद छाता है, हमारी जागरूकता चली जाती है परिस्थिति पर, परिणाम पर। हम सोचने लग जाते हैं—उसने मेरी शिकायत कर दी, उसने मेरे साथ ऐसा व्यवहार किया, उसने मेरा अपमान कर डाला। हमारा सारा चिन्तन बाह्य जगत् पर चला जाता है। यह नहीं सोचा जाता कि राग का क्षण हमने कैसे जिया था, द्वेष का क्षण हमने कैसे जिया था ? अर्थात् हम अध्यात्म से हटकर बाहर के निर्णय पर चले जाते हैं।

भगवान् महावीर ने एक महत्वपूर्ण सूत्र दिया कि समूची जिम्मेवारी, समूचा दायित्व आत्मा पर है। उन्होंने कभी नहीं कहा कि आत्मा के अतिरिक्त दूसरा कोई शत्रु है या मित्र है। उनका सूत्र यही रहा कि आत्मा ही मित्र है। बाहर मित्र की क्या खोज कर रहे हो। उन्होंने कभी नहीं कहा कि दूसरा कोई तुम्हें वधन में डालता है, वधन में फसाता है। यह बध और मोक्ष का दायित्व, यह पुण्य और पाप का दायित्व, यह सुख और दुःख का दायित्व—सारा दायित्व आत्मा का है। आत्मा ही सब कुछ करने वाला है। क्या हम अध्यात्म के इस रहस्य की गहराई तक पहुँचने का प्रयत्न करते हैं कि यह सारा दायित्व हम पर है ? हमेशा हम प्रत्येक बात का दायित्व दूसरों पर डाल देते हैं और हम जब तक दूसरों पर दायित्व नहीं डाल देते तब तक मन बेचैन रहता है। हम बहाना ढूँढ़ लेते हैं कि अमुक ने ऐसा किया, अमुक ने वैसे किया। ऐसा कर हम अपने आपको हल्का अनुभव करने हैं और सोचते हैं कि चलो अपना काम हो गया। किन्तु अध्यात्म का रहस्य इससे भिन्न है। अध्यात्म का महत्वपूर्ण रहस्य यह है कि किसी के लिए कोई जिम्मेवार नहीं। सारी घटनाओं के लिए जो अन्तिम जिम्मेवार है, वह अपनी आत्मा है, अपना अध्यवसाय है।

अभी मैंने आपके समक्ष अध्यात्म के दो-तीन रहस्यों की चर्चा प्रस्तुत की। यह चर्चा बहुत विस्तार मांगती है, पर मैंने संक्षेप में उसको प्रस्तुत किया है। यदि ये दो-तीन रहस्य, जिनका उद्घाटन हमारे मन में हो सके, हमारे जीवन में हो सके, तो और रहस्य खोजने की जरूरत नहीं है। अभी मैंने जिनकी चर्चा की है, वे सब खोजे गए रहस्य हैं। हमारे तीर्थकारों ने, हमारे आचार्यों ने इनकी खोज की थी। जो खोजे गए रहस्य हैं, उनकी मात्र स्मृति मैंने आपके सामने प्रस्तुत की है। आपको थोड़ी-सी याद दिलाई है। इन रहस्यों के प्रति हमारा ध्यान केन्द्रित हो और नये रहस्यों को खोजने की एक तड़प, एक भावना, सधन श्रद्धा मन में जागृत हो, पुरुषार्थ उस दिशा में आगे बढ़े तो मुझे लगता

ति इस समार में भोगी जाने वाली बहुत नारी व्याधियों और मानसिक मकड़ों में
 ज़म-वचन मकड़ों में जोर-कष्टों की भाँति अपने लिए ऐसी ढाल बना कर रहे हैं जिसमें
 ज़ाब-नामों, आयमणों, अतिक्रमणों में बचकर अपने-आपको सुरक्षित अनुभव कर
 रहते हैं ।

अध्यात्म और व्यवहार

प्रवृत्ति से पूर्व उद्देश्य को स्पष्ट करना आवश्यक होता है। बिना प्रयोजन मूर्ख भी प्रवृत्त नहीं होता। इसलिए प्रयोजन को स्पष्ट करना पड़ता है। साधना का उद्देश्य और सम्बन्ध बताना जरूरी होता है। प्राचीन काल में ग्रंथ-निर्माण के प्रारम्भ में मंगलाचरण, उद्देश्य और सम्बन्ध बताया जाता था। आज भी वह आवश्यक है। हम जो कर रहे हैं, उसका उद्देश्य स्पष्ट होना चाहिए। आत्म-साधना, ध्यान, समाधि का प्रयत्न होता है, उसका भी उद्देश्य स्पष्ट होना चाहिए। हम वह प्रवृत्ति क्यों कर रहे हैं? हम उस प्रवृत्ति के द्वारा क्या होना चाहते हैं?

दो स्थितियाँ होती हैं। एक स्थिति है—‘है’ और दूसरी है—‘होना है’। जो ‘है’—यह प्रकृतिवादी दर्शन का विषय है। प्रकृतिवादी दर्शन वर्णन करता है, निरूपण करता है कि क्या है? किन्तु आचारशास्त्र या आचार-विज्ञान का प्रतिपादन है कि क्या होना चाहिए? जहाँ मूल्य का प्रश्न है वहाँ होने की बात प्राप्त होती है कि मुझे क्या होना है? व्यक्ति को क्या होना चाहिए? समाज को क्या होना चाहिए? जहाँ होने की बात आती है, वही मूल्यों का विकास होता है, आचारशास्त्र का विकास होता है। होने की बात के साथ ‘मुझे क्या होना है’—यह भी जुड़ जाता है। ‘क्यों होना चाहिए’—यह भी स्पष्ट हो जाता है।

हम अध्यात्म-साधना कर रहे हैं। उसका उद्देश्य क्या है, यह समझ लेना अत्यन्त जरूरी है। हम इस उद्देश्य की थोड़ी चर्चा करें।

जैन आगमों में दो शब्द व्यवहृत हैं—संज्ञोपयुक्त और नो-संज्ञोपयुक्त। चेतना दो प्रकार की होती है—संज्ञोपयुक्त चेतना और नो-संज्ञोपयुक्त चेतना। जिसमें संज्ञा होती है वह संज्ञोपयुक्त चेतना है और जिसकी संज्ञा समाप्त हो जाती है वह नो-संज्ञोपयुक्त चेतना है। वीतराग नो-संज्ञोपयुक्त होता है। उसके उपयोग में, चेतना में कोई संज्ञा नहीं होती। वह संज्ञातीत चेतना होती है। संज्ञातीत चेतना का अर्थ है—विशुद्ध चेतना, केवल चेतना। जहाँ चेतना के साथ संज्ञा का मिश्रण होता है, जो चेतना संज्ञा से प्रभावित होती है, जो चेतना सवेदनात्मक होती है,

चेतना भी सज्ञाओ के कारण धुधली हो जाती है, अस्पष्ट हो जाती है, गदी हो जाती है। उसे निर्मल बना लेना, उसे यथावत् बनाकर केवल चेतना के रूप में रखना, यह है हमारी साधना का उद्देश्य।

साधना का रहस्य है केवल जानना। इसे आज भी प्राप्त किया जा सकता है। केवलज्ञान यानी कोरा ज्ञान, सिर्फ ज्ञान, जिसमें कोई भी सवेदन न हो। आप जब चाहे तब इसका अभ्यास कर सकते हैं। आप केवलज्ञान की अवस्था में आ सकते हैं। केवलज्ञानी बन सकते हैं। केवलज्ञान अन्तिम मजिल मानी गयी है, लक्ष्य माना गया है। केवलज्ञान साधना का पहला चरण भी है। जब तक केवलज्ञान का अभ्यास नहीं होगा तब तक साधना के क्षेत्र में आगे बढ़ने की बात प्राप्त नहीं होगी। साधना के क्षेत्र में हमारा प्रवेश तभी संभव है जब हम केवलज्ञान का अभ्यास करते हैं। जो आदि में होता है, वही अन्त में होता है। जो आदि में साधन है, वही अन्त में साध्य बन जाता है।

उपादान उपादान है। उपादान में जो आदि में होता है वही अन्त में होता है। कोई अन्तर नहीं आता। हमारी चेतना यदि केवल चेतना नहीं है तो हम कभी भी केवलज्ञान को प्राप्त नहीं कर सकेंगे। केवलज्ञान तभी प्राप्त होता है जब हम पहले क्षण में केवलज्ञान प्राप्त कर लेते हैं। पहले क्षण का केवलज्ञान ही अन्तिम क्षण का केवलज्ञान होता है। साधना के क्षण में यदि केवलज्ञान प्राप्त नहीं है तो साधना के किमी भी क्षण में, चाहे लाखों वर्षों तक हम साधना करते रहें, केवलज्ञान प्राप्त नहीं होगा। पहले क्षण में वह प्राप्त होना चाहिए, तभी अन्तिम क्षण में वह प्राप्त होगा।

कुम्हार ने एक घड़ा बनाया। पहले ही क्षण में यदि वह घड़ा नहीं फटता है तो वह कभी नहीं फूट सकता। एक वच्चा जन्मता है और यदि वह पहले क्षण में नहीं मरता है तो कभी मर ही नहीं सकता। वह अमर हो गया, कभी नहीं मरेगा। पहले क्षण में जिसका विनाश नहीं होता, उसका फिर कभी विनाश नहीं हो सकता। पहले क्षण में जो समाप्त नहीं होता, उसे फिर कभी समाप्त नहीं किया जा सकता। पहले क्षण में यदि केवलज्ञान नहीं होता है तो फिर कभी केवलज्ञान हो नहीं सकता। वास्तव में केवलज्ञान कोरा ज्ञान, जिस ज्ञान के साथ सवेदना न हो, ऐसा साधना का स्वर जब प्राप्त होता है तब हम केवलज्ञान की स्थिति में पहुँच सकते हैं।

प्राण को सवेदन-शून्य करना, मजा में मुक्त करना, योग-मयोग में मुक्त करना—यही है हमारी साधना का उद्देश्य। प्रश्न यह है कि यह कैसे संभव हो सकता है? उस पर हम कुछ विचार करें।

योग-मयोग में मुक्त होन के लिए लोकोत्तर चित्त का निर्माण करना होता है। हमारा चित्त दो प्रकार का है—लौकिक चित्त और लोकोत्तर चित्त।

जाचित्त मन्त्रा मे फला दृष्टा होता है, नवदना मे उनका दृष्टा होता है, वह है शैविश चिन् । जो चित्त उन दसो मन्त्राओ मे द्रव्य बना जाता है, उनही पाण्ड मे मुक्त हो जाता है, वह है लोकोत्तर चित्त । जिम कोकोनर चित्त का लाभ होता है, वह नो मन्त्रोपयुक्त बन जाता है । एक ही शक्ति दानो काम करती है । यही ऊर्जा, यही प्राण और यही शक्ति लौकिक चित्त के काम करती है और यही ऊर्जा यही प्राण और यही शक्ति लोकात्त-चित्त के काम करती है ।

मरीच में दो मुख्य केन्द्र हैं। एक है काम-केन्द्र और दूसरा है ज्ञान-केन्द्र।
नाभि के नीचे का स्थान कामकेन्द्र है, वामनाभिकेन्द्र है। मस्तिष्क है ज्ञानकेन्द्र।
हमारे मरीच में ऊर्जा का एक ही प्रवाह है। जहाँ मन जाएगा, वहाँ उठा जाएगा।
जहाँ मन जाएगा, वहाँ प्राण जाएगा। यदि हमारा मन, हमारा चिन्तन कामकेन्द्र
की ओर ज्यादा आकर्षित होता है तो उसे वन मिलेगा, मस्तिष्क मिलेगी जीवित
बुद्धि होगी। प्रकृति का यह अटल नियम है कि जिसे चिन्तन मिलता है वह पुष्ट
होता है, जिसे चिन्तन नहीं मिलता वह सूख जाता है, नष्ट हो जाता है। जिस
चिन्तन प्राप्ति है, वह बढ़ता है, फलता-फूलता है। जिसे चिन्तन प्राप्ति नहीं है, वह
दृष्ट जाता है, ठूठ मान रह जाता है। हमारी उठा का जिस चिन्तन मिलेगा, वह
अपना पुष्ट होगा, बढ़ेगा, फलेगा फूलेगा, फिर चाहे वह कामकेन्द्र का चिन्तन या
ज्ञानकेन्द्र का मिले। यदि हमारा चिन्तन नीचे की ओर जाता है, कामकेन्द्र की ओर
जाता है तो हमारी ऊर्जा का प्रवाह उमर जा- पुष्ट जाता है। हमारी मरीच प्राण-
मस्तिष्क उभो ओर प्रवाहित होना लग जाती है। तब कामकेन्द्र का प्रवाह गता जाता
है और मस्तिष्क कमजोर होता जाता है। यह है लौकिक चिन्तन की प्रक्रिया। यह
है लौकिक चिन्तन का काय। लौकिक चिन्तन मया कामना का पुष्ट चिन्तन, काम-
केन्द्र का चिन्तन देता है, चलवाते बनाता है। हम यह भी भावि करते हैं कि
हमारे भीतर म कामना का चिन्तन बनाते हैं। उतना बनाते हैं जितनी चा-
हती हैं। यह मनोवैज्ञानिक दृष्टि है निरन्तर स्तन दाता बनाते हैं। प्राण का
होता भी नहीं होता है, लोभ की चेतना हमी-मारी होती है। चिन्तन का
होना निरन्तर रहती है। जब हमारी चेतना कामकेन्द्र की ओर अधिक प्र-
वर्तित है तब मस्तिष्क ज्ञानकेन्द्र की मस्तिष्क क्षीण होती जाती है। मस्तिष्क
हमारा होता है। तो मस्तिष्क अपने ज्ञान का विराज पाता है। जो नहीं
है मस्तिष्क का विराज पाता है, जो विमल-विराज पाता है। जो मस्तिष्क का प्रकाश
होता है मस्तिष्क होता है। मस्तिष्क मस्तिष्क की उठा की उठा मस्तिष्क होता है।

[illegible]

की ओर मोड़ें। उससे ज्ञानकेन्द्र को सिंचन मिलेगा। जब ज्ञानकेन्द्र को सिंचन मिलेगा तब ज्ञान पुष्ट होगा। साधना सहज रूप में सफल होती जाएगी। ज्ञानकेन्द्र पुष्ट तब होता है जब हमारी ऊर्जा ज्ञानकेन्द्र में प्रवाहित होती है। यह ऊर्जा जो ऊपर की ओर जाती है, उसे कुडलिनी का जागरण कहें या विशिष्ट ज्ञान की उपलब्धि कहें। कुछ भी कहा जा सकता है। ज्ञान के सारे केन्द्र मस्तिष्क में हैं। शक्ति के सारे स्रोत मस्तिष्क में हैं।

शरीरशास्त्रीय दृष्टि से भी देखा जाए तो सारे शरीर-तंत्र का संचालन मस्तिष्क के द्वारा होता है। पैर में एक छोटा-सा काटा चुभा। पैर में पीड़ा हो रही है। काटे की चुभन का अनुभव हुआ। हाथ पैर के सहयोग के लिए आगे बढ़ता है किन्तु यह होता है कैसे? काटा चुभते ही हमारा नाडी-मंडल, नाडी-संस्थान सक्रिय हो जाता है और मस्तिष्क तक यह सूचना पहुंचा दी जाती है कि पैर में काटा चुभा है। मस्तिष्क तत्काल आदेश देता है—काटा निकालो। आदेश हाथ तक आएगा। अंगुली आगे बढ़ेगी, पैर का काटा निकल जाएगा। यह सारा संचालन होता है मस्तिष्क से। संचालन का यह मुख्य केन्द्र है। इस पर जितना ध्यान केन्द्रित होगा, उतना ही विकास होता जाएगा। हम बहुत ही कम हिस्से का विकास कर पाते हैं। इसका कारण भी स्पष्ट है। हमारी जितनी शक्ति है, हमारा जितना क्षयोपशम है, उसको हम काम में नहीं लेते। हमारे क्षयोपशम का कुछ हिस्सा काम में आता है, शेष यो ही रह जाता है।

विज्ञान की भाषा में कहा जा सकता है कि मस्तिष्क की जितनी क्षमता है, हम उसका उपयोग नहीं कर पाते। कुछ प्रतिशत क्षमता का ही उपयोग कर पाते हैं। क्योंकि मस्तिष्क के उन प्रकोष्ठों को खोलने का हमारा कोई प्रयास नहीं होता जिनके खुलने पर हमारी अतिरिक्त चेतना काम आने लग जाए। वह इसलिए नहीं हो पाता कि हमारी चेतना का सारा प्रवाह नीचे की ओर हो रहा है। इसलिए साधना का यह बहुत बड़ा उद्देश्य है कि कामकेन्द्र की ओर बहने वाली मन की धारा को, कामकेन्द्र भी ओर बहने वाली मन की ऊर्जा को मोड़कर ऊपर की ओर ले जाए। यह बहुत बड़ी साधना है।

हमारे मन में सज्ञा उत्पन्न होती है। आहार की सज्ञा उत्पन्न होती है। मैथुन की सज्ञा उत्पन्न होती है। इनकी उत्पत्ति का क्या कारण है? आगमों में प्रत्येक मज्ञा की उत्पत्ति के चार-चार कारण बतलाए हैं। उनमें से एक कारण बहुत ही महत्वपूर्ण है। वह है—स्मृति। बार-बार आहार की स्मृति करते हैं, बार-बार मद्य की स्मृति करते हैं, बार-बार मैथुन की स्मृति करते हैं, बार-बार काम की स्मृति करते हैं, और ये सज्ञाए उत्तेजित हो जाती हैं, उभर जाती हैं। बार-बार स्मरण करना, बार-बार चर्चा करना और बार-बार अपनी प्राण-शक्ति को उन ओर प्रवाहित करना, यह सज्ञाओं के उद्दीपन का मार्ग है। उनकी

— 'मि' का वाच्य है। इस प्रकार का उभय प्रजाति है और नव दंतों उभरने का कारण सिद्ध जाया है। यदि भ्रूत उभ ओर प्रती जायी है तो उभरों उभरने का कारण ही प्रती मिलता है। 'मी' विषय मरविषय प्र प्रभु मरणाई म जाया यह मर विषय विषय उभर। यह प्रभु मरवी प्राप्त है, मम की प्राप्त है। माधव प्रभु प्र मरणाई पर उभ 'मि' का नती मरनी प्रविष्ट। मरवी यदि विषय म मरणा मर मरणा है। मर की मर प्राप्त की प्रमृची धारा उभर मरने प्रम मरणी। माधव का प्रम दृष्ट जाया। दृष्टि मरनी का विषय और दृष्टाता है प्रम प्रम मरणा प्रविष्ट मरणा प्रम मरणा है।

माया वा दृष्टि व जागण का मूल स्त्रुत हो मायस्वरूप है। जागण का
प्रकार है प्रकाशना जहाँ मे प्रति जागणमा। उसका प्रवाह बिम जो हा
जा है यदि प्रकाश नीचे वा जा हो जा है सो उसे मोहक्य ऊपर की ओर
पहूँ।

१२. मर्यादा है। उसमें से कुछ मर्यादा दूर रह स्पष्ट है—आहार, वस्त्र, भय
 मर्यादा, शोचन मर्यादा, परिश्रम मर्यादा, शोचन मर्यादा, मान मर्यादा, माया मर्यादा और मोक्ष
 मर्यादा। स्पष्ट है। दूसरी प्रतीति है—१३। दो मर्यादा और है—मोक्ष मर्यादा
 और शोचन मर्यादा। शोचन मर्यादा का ज्ञान है।

[illegible]

पश्चिम में तीन वाद चल रहे हैं—

१ नियतिवाद ।

२ आत्मवाद ।

३ आत्म-नियतिवाद ।

भारत में भी ये वाद चलते हैं ।

एक प्राद है—नियतिवाद । नियतिवादी यह मानते हैं कि मनुष्य यत्रवत् है । प्रभी परिस्थितिया होती हैं, जैसा वातावरण होता है, वैसे ही मनुष्य को करना पड़ता है । मार्ग यत्रवत् संचालित होता है । मनुष्य ना अपना कोई स्वतंत्र सकल्प नहीं रखा । यह है नियतिवादी धारा ।

हमारी है आत्मवादी धारा। उसके अनुसार मनुष्य सकल्प करने में स्वतंत्र है। वह परिस्थिति का दाग नहीं है। वह परिस्थिति से प्रभावित नहीं होता।

तीनरी है आत्म-नियतिवादी धारा। आत्म-नियतिवादी यह मानते हैं कि निर्वान भी हाँ सकनी है पर वह हमारी परिस्थिति में कोई बाधा नहीं डाल सक्ती। हम पूर्णतया स्वतंत्र हैं, सर्वथा स्वयत्त्र हैं।

क्या हम नास्तिक कर्म में पड़ते हैं? यशस्व है? परिस्थिति के द्वारा है?
या हम पूर्ण स्वतंत्र हैं? किसी भी परिस्थिति का हम पर कोई प्रभाव नहीं होता?

यदि हम यत्नवत् हो और मारा का मार्ग मचालन नियति से हाता हो तो मैं समझता हूँ कि साधना करने की कोई आवश्यकता ही नहीं रह जाती। फिर यत्न ना उचित हो होगा कि स्वभाव को बदला नहीं जा सकता। जब हमारा स्तब्धता दिव्य हो तो उस बदलन के लिए किसी मकल्प या किसी पुष्पाय की हमें कोई आवश्यकता ही नहीं रहती। मारे प्रयत्न व्यर्थ होंगे।

हम उस बात का स्वीकार नहीं करते। हम मानते हैं कि स्वभाव का बदला जा सकता है। मज्जायुक्त चेतना को तो मज्जायुक्त किया जा सकता है। मारी मज्जा को समाप्त किया जा सकता है। जब यह सब कुछ हो सकता है तो फिर 'स्वभाव तो बदला जा सकता'—यह कथन अपने आप अर्थहीन हो जाता है। स्वभाव बदला है, उस बदला जा सकता है।

इस प्रकार माना जाता है कि आत्मा में अपनी कुछ आन्तरिक विशेषताएँ हैं। साथ ही वह भी जो बाह्य प्रभावों से प्रभावित होता है। किन्तु आत्मा की आन्तरिक विशेषताओं को प्रत्यक्ष रूप से देखना नहीं संभव है। न तो बाह्य प्रभाव मूल्य हो जाता है और न ही वह स्वयं ही प्रमाण होता है।

[illegible]

तब बाहर निकलना कठिन हो जाता है ।

इस मूर्च्छा को तोड़े बिना हम साधना के क्षेत्र में प्रवेश नहीं कर सकते । बहुत आवश्यक है कि इस मूर्च्छा को तोड़े और अपने व्यक्तित्व का निर्माण करें यानी शुद्ध चेतना का निर्माण करें ।

व्यावहारिक मनोविज्ञान के एक वैज्ञानिक ने कहा—‘मुझे एक वच्चा दे दो । फिर तुम कहो कि उसे क्या बनाना है । तुम चाहो तो मैं उसे डाकू बना दूँ, तुम चाहो तो मैं उसे महात्मा बना दूँ । जैसा तुम चाहो, वैसा बना दूँ । क्योंकि परिस्थिति पर मेरा नियंत्रण है और परिस्थिति के आधार पर ही व्यक्ति का निर्माण होता है, व्यक्ति बनता-विगडता है ।’

घोषणा बहुत अजीब लगी लोगों को । बहुत आश्चर्यजनक और सुखद भी थी यह घोषणा । जब व्यक्ति के हाथ में इतनी शक्ति आ जाए कि परिस्थिति के आधार पर लोगो को जैसा चाहे वैसा बनाया जा सके तो फिर इस ससार में परमात्मा की कल्पना का कोई आधार ही नहीं रह जाता । उसको मानने की कोई आवश्यकता ही नहीं रहती, क्योंकि वह वैज्ञानिक ही स्वयं परमात्मा बन बैठा है ।

उस वैज्ञानिक ने घोषणा तो की । लोगो ने सुनी । किन्तु हो कुछ नहीं सका । मनुष्य को बनाया नहीं जा सकता । केवल बाह्य परिस्थिति के आधार पर जहाँ व्यक्ति के निर्माण की बात आती है, वहाँ हम इस सचाई को भुला देते हैं कि मनुष्य का यदि अपना (स्व) कुछ भी नहीं है तो वह मनुष्य मनुष्य भी नहीं है । वह चेतनावान् प्राणी नहीं है । फिर तो वह मात्र यंत्र है ।

इस बात को हम समझ लें कि यदि कोई साधक भी यह घोषणा करे कि एक वच्चा मेरे पास रखो, आप जैसा चाहोगे वैसा बना दूँगा । यह भी सभव नहीं है । बहुत ही कठिन बात है, क्योंकि जहाँ केवल परिस्थितियों के द्वारा व्यक्ति का निर्माण नहीं किया जा सकता तो केवल साधना के द्वारा भी उसका निर्माण नहीं किया जा सकता । हमें देखना होगा कि किस व्यक्ति में कितनी आन्तरिक क्षमता है, यानी किसका कितना क्षयोपशम है । यह एक बात है । दूसरी बात है कि हमें यह भी देखना होगा कि किस व्यक्ति को साधना का अवसर कितना मिलता है, किस प्रकार का वातावरण और परिस्थितियाँ उसे प्राप्य हैं । हम दोनों दृष्टियों से देखें । आन्तरिक क्षमता और बाह्य वातावरण या परिस्थितियाँ—इन दोनों का उचित योग होता है तब चेतना के निर्मलीकरण की बात आगे बढ़ती है । दोनों में कहीं त्रुटि होती है तो प्रयत्न करने पर भी वह बात आगे नहीं बढ़ती । यदि इस तथ्य को मानकर चलें तो साधना के प्रति, साधना के उद्देश्य के प्रति, हमारी दृष्टि धुंधली नहीं होगी, अस्पष्ट नहीं होगी और हम धीरे-धीरे आगे बढ़ सकेंगे ।

सवि १७२ महाद्वारी नाम अविनाशक श्री गणेशाय नमः श्री वा
 माय मा गरी, गणेशाय विनीतये श्री भूषणाय ।

[illegible]

एक कठिन प्रश्न। यह प्रश्न सातवां प्रश्न था। यह मेरे प्रश्न—'कोटिया
का दी ?' का उत्तर था—'हां, बहुत सारे में, बाहर है। यह सारा सच मैं बताना
चाहता हूँ। आपने जो कहा, वह वास्तविक-वास्तविक कोटियों के विभाजन में ही पुरा हो
गया।

इसका प्रयोग भी तो करना । यह प्रमाण दीजिएगा । मदन पूछा—'सिंह की
कानिशा जगदल' । जगदल बोला—'सिंहानी, जगदल' । मदन बोला—'सिंहानी जगदल' ।
जगदल बोला—'सिंहानी जगदल' । मदन बोला—'सिंहानी जगदल' । जगदल बोला—
'सिंहानी जगदल' । मदन बोला—'सिंहानी जगदल' । जगदल बोला—'सिंहानी जगदल' ।
मदन बोला—'सिंहानी जगदल' । जगदल बोला—'सिंहानी जगदल' । मदन बोला—
'सिंहानी जगदल' । जगदल बोला—'सिंहानी जगदल' । मदन बोला—'सिंहानी जगदल' ।
जगदल बोला—'सिंहानी जगदल' । मदन बोला—'सिंहानी जगदल' । जगदल बोला—
'सिंहानी जगदल' । मदन बोला—'सिंहानी जगदल' । जगदल बोला—'सिंहानी जगदल' ।

नहीं है। यदि ये अनावृत न रहे तो चैतन्य में अन्तर आ जाएगा। जीव-जीव नहीं रह सकेगा। योग के आचार्यों ने मन चक्र की भी आठ पखुडिया मानी है। इस दृष्टि से इसकी तुलना रुचक प्रदेश से होती है। यह है मन चक्र। इससे थोड़ी दूर पर जो हृदय का स्थान है, वह भी महत्त्वपूर्ण स्थान है। ये है हमारे ऊर्ध्व शरीर में चैतन्य के विशेष केन्द्र।

मध्य शरीर में मुख्य केन्द्र है—नाभि। यह बहुत शक्तिशाली केन्द्र है। नाभि और उसके दोनों ओर का भाग बहुत शक्तिशाली है।

हमारे शरीर के अधोभाग में अनेक महत्त्वपूर्ण केन्द्र हैं। पृष्ठरज्जु के नीचे जो एक घुमाव है, कर्व है, पृष्ठरज्जु जहाँ समाप्त होती है वहाँ जो मांस का एक वध है, जिसे कुडलिनी का स्थान कहते हैं, जहाँ से प्राणधारा उत्पन्न होती है, विद्युत् पैदा होती है, जो जेनरेटर का काम करता है, जहाँ से समूचे शरीर को विद्युत् मिलती है, वह स्थान है पृष्ठरज्जु का अंतिम छोर। उसके बाद आता है जननेन्द्रिय का स्थान और फिर पैरो की अगुलिया। ये मुख्य स्थान हैं अधो शरीर के अधो-लोक के।

शरीर में ये मुख्य केन्द्र हैं चेतना के। हमें किस केन्द्र को जागृत करना है, सक्रिय बनाना है, यह हमारे लक्ष्य पर निर्भर है। प्रश्न है कि उन्हें जागृत करने की पद्धति क्या है? एक सरल पद्धति यह है—आप जिस केन्द्र को जागृत करना चाहें, जिसे सक्रिय बनाना चाहें उस पर मन को एकाग्र करें। मन जितना अधिक एकाग्र होगा, वह केन्द्र सक्रिय हो जाएगा, जागृत हो जाएगा। जो व्यक्ति बार-बार वासना की बात सोचता है उसका वासना-केन्द्र, जननेन्द्रिय का स्थान सक्रिय हो जाएगा। जो व्यक्ति ज्ञान को प्राप्त करना चाहता है वह यदि अपने मन को समग्रता से मस्तिष्क के मध्यभाग में टिकाएगा तो उसका ज्ञानकेन्द्र सक्रिय हो जाएगा। जो व्यक्ति पवित्रता को प्राप्त करना चाहता है, पवित्र होना चाहता है, वह विशुद्धि-चक्र पर मन को बार-बार एकाग्र करे। इससे वासना के संस्कार क्षीण होंगे और पवित्रता आती जाएगी। जो व्यक्ति प्राप्तिभ ज्ञान प्राप्त करना चाहता है, होने वाली घटनाओं को पहले से ही जान लेना चाहता है, वह अपने मन को आज्ञाचक्र पर केन्द्रित करे। घटनाओं का आभास संभव हो जाएगा। ये हमारे भिन्न-भिन्न पक्ष हैं, प्रयोजन हैं। यह सचाई है कि जिस पर हम अधिक ध्यान देंगे, वह हमारे अनुकूल बन जाएगा। हम व्यवहार में इसका सदा अनुभव करते हैं कि जिस मनुष्य को हम अधिक पसन्द करते हैं, जिसके विषय में हम अच्छी बातें करते हैं, जिसको हम अधिक प्यार और अधिक स्नेह देते हैं जिससे हम अधिक सम्बन्ध रखते हैं, वह आदमी सहज ही हमारा हो जाता है और हमारी प्रत्येक इच्छा का पालन भी करने लगता है। इसी प्रकार हमारे प्रशिक्षित ज्ञान-तन्तु हमारे आदेश का पालन करते हैं, निश्चित रूप से करते हैं। वे ज्ञानतन्तु

नहीं है। यदि ये अनावृत न रहे तो चैतन्य में अन्तर आ जाएगा। जीव-जीव नहीं रह सकेगा। योग के आचार्यों ने मन चक्र की भी आठ पखुडिया मानी हैं। इस दृष्टि से इसकी तुलना रुचक प्रदेश से होती है। यह है मन चक्र। इसमें थोड़ी दूर पर जो हृदय का स्थान है, वह भी महत्त्वपूर्ण स्थान है। ये है हमारे ऊर्ध्व शरीर में चैतन्य के विशेष केन्द्र।

मध्य शरीर में मुख्य केन्द्र है—नाभि। यह बहुत शक्तिशाली केन्द्र है। नाभि और उसके दोनों ओर का भाग बहुत शक्तिशाली है।

हमारे शरीर के अधोभाग में अनेक महत्त्वपूर्ण केन्द्र हैं। पृष्ठरज्जु के नीचे जो एक घुमाव है, कर्व है, पृष्ठरज्जु जहाँ समाप्त होती है वहाँ जो मांस का एक वध है, जिसे कुडलिनी का स्थान कहते हैं, जहाँ से प्राणधारा उत्पन्न होती है, विद्युत् पैदा होती है, जो जेनरेटर का काम करता है, जहाँ से समूचे शरीर को विद्युत् मिलती है, वह स्थान है पृष्ठरज्जु का अंतिम छोर। उसके बाद आता है जननेन्द्रिय का स्थान और फिर पैरों की अंगुलिया। ये मुख्य स्थान हैं अधो शरीर के अधोलोक के।

शरीर में ये मुख्य केन्द्र हैं चेतना के। हमें किस केन्द्र को जागृत करना है, सक्रिय बनाना है, यह हमारे लक्ष्य पर निर्भर है। प्रश्न है कि उन्हें जागृत करने की पद्धति क्या है? एक सरल पद्धति यह है—आप जिस केन्द्र को जागृत करना चाहें, जिसे सक्रिय बनाना चाहें उस पर मन को एकाग्र करें। मन जितना अधिक एकाग्र होगा, वह केन्द्र सक्रिय हो जाएगा, जागृत हो जाएगा। जो व्यक्ति बार-बार वासना की बात सोचता है उसका वासना-केन्द्र, जननेन्द्रिय का स्थान सक्रिय हो जाएगा। जो व्यक्ति ज्ञान को प्राप्त करना चाहता है वह यदि अपने मन को समग्रता से मस्तिष्क के मध्यभाग में टिकाएगा तो उसका ज्ञानकेन्द्र सक्रिय हो जाएगा। जो व्यक्ति पवित्रता को प्राप्त करना चाहता है, पवित्र होना चाहता है, वह विशुद्धि-चक्र पर मन को बार-बार एकाग्र करे। इससे वासना के संस्कार क्षीण होंगे और पवित्रता आती जाएगी। जो व्यक्ति प्रातिभ ज्ञान प्राप्त करना चाहता है, होने वाली घटनाओं को पहले से ही जान लेना चाहता है, वह अपने मन को आज्ञाचक्र पर केन्द्रित करे। घटनाओं का आभास संभव हो जाएगा। ये हमारे भिन्न-भिन्न पक्ष हैं, प्रयोजन हैं। यह सचाई है कि जिस पर हम अधिक ध्यान देंगे, वह हमारे अनुकूल बन जाएगा। हम व्यवहार में इसका सदा अनुभव करते हैं कि जिस मनुष्य को हम अधिक पसन्द करते हैं, जिसके विषय में हम अच्छी बातें करते हैं, जिसको हम अधिक प्यार और अधिक स्नेह देते हैं जिससे हम अधिक सम्बन्ध रखते हैं, वह आदमी सहज ही हमारा हो जाता है और हमारी प्रत्येक इच्छा का पालन भी करने लगता है। इसी प्रकार हमारे प्रशिक्षित ज्ञान-तन्तु हमारे आदेश का पालन करते हैं, निश्चित रूप से करते हैं। वे ज्ञानतन्तु

हमारे आदेश का पालन नहीं करते जिनके साथ हमने संपर्क स्थापित नहीं किया है जिनको हमने प्रशिक्षित नहीं किया है, जिनके साथ हमारा मन संपृक्त नहीं हुआ है। प्राकृत चिकित्सा या मानसिक चिकित्सा का यह मुख्य मिश्रण है कि यदि तुम्हारी आँतें ठीक काम नहीं कर रही हैं तो बार-बार आँतों पर मन को केन्द्रित करो और उन्हें आदेश दो कि तुम ठीक काम करो। कुछ समय के बाद आँतों के जो ज्ञान-तन्तु हैं वे आपके आदेश को मानने लग जाते हैं और ठीक काम करने लग जाते हैं। जब हम उन ज्ञान-तन्तुओं की उपेक्षा करते हैं तो वे भी उदासीन हो जाते हैं। वे हमें सहयोग नहीं देते। यदि हम उनसे सापेक्ष हो जाते हैं उनकी अपेक्षा रखते हैं तो वे भी सक्रिय हो जाते हैं और हमारी अपेक्षा को पूरा करने में तत्पर हो जाते हैं। यह सब हमारी उपेक्षा और अपेक्षा पर निर्भर है। उनकी शक्ति या सहयोग में कोई कमी नहीं है। जो व्यक्ति प्राणशक्ति या तैजस को प्रबल करना चाहता है उसे पृष्ठरज्जु के नीचे के बंध पर ध्यान केन्द्रित करना होगा। प्राणधारा को प्रबल बनाना है तो उसके लिए यह स्थान बहुत ही उपयुक्त है।

अब हम नीचे चलें। पैर के अंगूठे का भी बहुत मूल्य है। प्राण यहाँ आकर समाप्त होते हैं। जो प्राण का प्रवाह नासाग्र से चलता है वह पैर के अंगूठे पर आकर समाप्त हो जाता है। जिस व्यक्ति के मन में अपनी शक्ति को, अपने वीर्य को सुरक्षित रखने की भावना होती है, वह अंगूठे पर ध्यान केन्द्रित करता है। योग में एक प्रक्रिया निर्दिष्ट है। जो व्यक्ति वीर्य-दोष से ग्रस्त है, उनके लिए बताया गया है कि वे सीधे लेट जाएँ। लेटकर घोड़ा-सा ऊपर उठें और पैर के अंगूठे पर मन को एकाग्र करें, ध्यान केन्द्रित करें। इस मुद्रा में एक-दो मिनट तक रहें। कुछ दिनों के अभ्यास से वे उस रोग से मुक्त हो जाएंगे।

ये कुछेक मुख्य केन्द्र हैं, जहाँ मन का नियोजन कर हम लाभान्वित हो सकते हैं। आधुनिक शरीरशास्त्र ने कुछेक नयी ग्रन्थियाँ, नये ग्लैंड्स का उल्लेख किया है। इनको भी हमें समझना है। इनसे भी हमें लाभ उठाना है।

हमारे शरीर में चक्र हैं। हमारे शरीर में ग्रन्थियाँ हैं। हमारे शरीर में कमल हैं। योग की भाषा में हम सुनते हैं कि शरीर में छह चक्र हैं, साथ-आठ ग्रन्थियाँ हैं, हृदय-कमल, नाभि-कमल आदि कमल हैं। शरीरशास्त्र की दृष्टि से भी कुछेक ग्रन्थियाँ प्रतिपादित हैं, कुछेक कमल भी निर्दिष्ट हैं। ये शब्द भ्रामक हैं। हमें शब्दों में नहीं उलझना है। ग्रन्थि, चक्र, कमल—इनका अर्थ क्या है? इसे हम समझें। ये जो निर्दिष्ट केन्द्र हैं, मुख्य केन्द्र हैं यहाँ शरीरनतु काफी उलझे हुए हैं। ये टेढ़े-मेढ़े हैं। प्राण की धारा वहाँ सीधी नहीं जा सकती। उसे घूमकर जाना पड़ता है हटकर जाना पड़ता है, इसलिए उसे ग्रन्थि कहा गया है। उलझन भरा मार्ग है इसलिए ग्रन्थियाँ हैं, चक्र हैं। इतका मतलब है कि वहाँ चक्राकार गति है, घुमाव-

दार गति है, मीधी गति नहीं है। इसलिए उन्हें चक्र कहा गया है। 'कमल' एक प्रतीकात्मक शब्द है। कमल वह होता है जो विकसित होता है और सिकुड़ता है। जिममे सकोच और विस्तार होता है, जिसमे सकुचन और विकुचन की शक्ति होनी है, उसे कमल कहते हैं। यहाँ 'कमल' एक रूपक के रूप में प्रयुक्त है। कमल का मतलब है—यदि आप उन ज्ञान-केन्द्रों पर ध्यान केन्द्रित कर उन्हें सक्रिय बनाते हैं तो वे केन्द्र सीधे सरल हो जाते हैं और तब प्राणधारा को सीधा प्रवाहित होने का अवसर मिल जाता है। यदि आप उनकी उपेक्षा करते हैं, उन पर ध्यान केन्द्रित नहीं करते तो वे सक्रिय नहीं होते, सिकुड़ जाते हैं और तब प्राणधारा को प्रवाहित होने के लिए टेढ़ा-मेढ़ा मार्ग खोजना पड़ता है।

अब ये तीनों बातें स्पष्ट हो गयी हैं कि हमारे शरीर में ग्रन्थियाँ हैं, चक्र हैं और कमल हैं। कमल जैसी चीज़ नहीं मिली तब डॉक्टरों ने कहा—हमने सारे शरीर को चीर-फाड़कर देख डाला, उसके अणु-अणु का विश्लेषण कर दिया, पर कहीं भी कमल नहीं मिला। कहीं आज्ञाचक्र, विशुद्धिचक्र आदि दिखाई नहीं दिए। हाँ, डॉक्टरों को कुछ भी नहीं मिला। आज्ञाचक्र हो या न हो, विशुद्धिचक्र हो या न हो, किन्तु जो 'पिनियल' या जो दूसरी-दूसरी ग्रन्थियाँ हैं, ग्लैंड्स हैं, उनको यदि हम तुलनात्मक दृष्टि में देखें तो योगशास्त्र और शरीरशास्त्र के प्रतिपादन में कोई विशेष भेद प्रतीत नहीं होगा।

प्रश्न होता है कि हम मन को कहा लगाएँ? ध्यान को कहा केन्द्रित करें? यह आप पर निर्भर है। आपका लक्ष्य क्या है? आप क्या चाहते हैं? आपको पाना क्या है? यदि आपको ज्ञान की निर्मलता पानी है तो आपको ज्ञानकेन्द्र पर ध्यान करना होगा। आचार्यों ने कुछेक व्यवस्थाएँ दी हैं कि हमें 'णमो अरहन्ताण' का ध्यान कहा करना है? अर्हत् का ध्यान कहा करना है? उन्होंने कहा—जो सबसे बड़ा ज्ञानकेन्द्र है वह है अर्हत् के ध्यान का स्थान।

हमारे केन्द्र स्थूल रूप में दो भागों में विभक्त हैं—ज्ञानकेन्द्र और वासनाकेन्द्र। ज्ञानकेन्द्र ऊपर है, वासनाकेन्द्र नीचे। जब हमारी प्राणधारा या मन की गति नीचे की ओर होती है तो वासनाकेन्द्र सक्रिय होता है, तीव्र होता है, जागृत होता है। ज्ञानकेन्द्र कमजोर हो जाता है। जब हमारी प्राणधारा या मन की गति ऊपर की ओर होती है तब ज्ञानकेन्द्र सक्रिय होता है, तीव्र होता है, जागृत होता है। वासनाकेन्द्र धीण हो जाता है। अर्हत् का स्थान है—मस्तिष्क। यदि हम मस्तिष्क में अर्हत् का ध्यान करते हैं तो इसका महज परिणाम यह होगा कि हम जाने-अनजाने ज्ञानकेन्द्र को जागृत कर रहे हैं। ज्ञानकेन्द्र जागृत हो जाएगा। यह ज्ञानकेन्द्र सक्रिय करने का उपाय है। आचार्यों ने कहा कि अर्हत् के ध्यान के साथ-साथ श्वेत वर्ण का भी ध्यान करें। मस्तिष्क का जो अग्रभाग है, वहाँ एक द्रव-पदार्थ है। इसका रंग है मृग—कुछ पीला, कुछ मफेद। वहाँ श्वेत वर्ण (मटमैला) का ध्यान

लाभप्रद होता है। सहज शक्ति प्राप्त होती है वहा के परमाणुओं को। मस्तिष्क अपने आप शक्तिशाली हो जाता है। हमारे ज्ञानकेन्द्र के तन्तु सक्रिय हो जाते हैं, जाग जाते हैं।

‘णमो सिद्धाण’ के ध्यान का स्थान है ललाट, आज्ञाचक्र। इसका वर्ण है—रक्त। आज्ञाचक्र हमारी समूची सक्रियता को उत्पन्न करता है। शरीर पर नियंत्रण रखना, ज्ञानात्मक नियंत्रण रखना इसका मुख्य कार्य है। लाल वर्ण बहुत उत्तेजना, सक्रियता और गति देने वाला है। जो व्यक्ति लम्बे समय तक लाल वर्ण पर ध्यान करता है, उसे खतरा भी उठाना पड़ सकता है। लाल वर्ण से अतिरिक्त ऊष्मा पैदा होती है। वह खतरा पैदा कर देती है। रक्त की सारी सक्रियता लालिमा के कारण ही है। आज्ञाचक्र का स्थान बहुत महत्वपूर्ण है।

अब प्रश्न आया कि ‘णमो आयरियाण’ का ध्यान कहा करें? आचार्य आचार के प्रतीक हैं। आचार का अर्थ है—पवित्रता। पवित्रता का स्थान है—गने के पास। वहा यदि हम ध्यान केन्द्रित करेंगे तो हमारे में आचार की भावना सहज ही जागृत होगी। हमारी पवित्रता जागृत होगी। वहा हमें पीले रंग का ध्यान करना होगा। पीत वर्ण भावना में वेग लाता है। ‘एनोटॉमी’ के अनुसार शरीर के स्नायु सर्दों, गर्मी आदि का नियंत्रण करते हैं। जिसमें स्नायु कम होता है, वह आदमी असमय में ही बूढ़ा हो जाता है। क्षीण हो जाता है। शरीर का उपचय रुक जाता है। जिसमें स्नायु सतुलित है, उसके शरीर का भी उसी सतुलन से विकास होता रहेगा। यह स्नायु हमारे शरीर पर नियंत्रण करने वाला है, हमारी ग्रन्थियों का नियामक तत्त्व है। ‘णमो आयरियाण’ का ध्यान, पीत वर्ण के साथ, इस निर्दिष्ट स्थान पर करें। पीत वर्ण सद्भाव और आचार को पोषण देने वाला होता है। पीत वर्ण का ध्यान करने वाला व्यक्ति जैसे ज्ञान का विकास करता है, वैसे ही पवित्र भावना का भी विकास करता है। आप देखेंगे कि पवित्र भावना के प्रतीक के रूप में जहाँ रंगों का चुनाव हुआ है, वहा पीले रंग को महत्व दिया है, पीत वर्ण को मुख्य स्थान मिला है।

‘णमो उवज्झायाण’—उपाध्याय का ध्यान करने का स्थान है—मन चक्र। कुछ इसे हृदय-स्थान मानते हैं। इस पर बहुत भीमामा हो चुकी है। यह हृदय का स्थान नहीं है। यह मन चक्र का स्थान है। मन चक्र पर उपाध्याय का ध्यान करना होता है। मन चक्र का स्थान नाभि के वारह अंगुल ऊपर है। प्राचीन काल में इसे हृदयचक्र माना जाता था। उपाध्याय का ध्यान नील वर्ण के साथ किया जाता है। नील वर्ण बहुत महत्वपूर्ण है। आपके मन में उत्तेजना है, जटिलता है, चिन्ता है। आप उन उलझनों और जटिलताओं को सुलझाने में अपने-आपको असमर्थ पा रहे हैं। उस स्थिति में आप नीले आकाश की ओर बीस मिनट तक देखते रहें। आकाश स्वच्छ और निरावरण होना चाहिए। आकाश में बादल न हों।

नीला रंग साफ दीखता दो। आप नीले आकाश को देखते रहे। कुछ ही क्षणों में आपके मन की उत्तेजना कम हो जाएगी, चिन्ता मिट जाएगी, जटिलता कम हो जाएगी। नील वर्ण का मुख्य काम है—मन को शान्त करना, उत्तेजनाओं को कम करना। रंग-चिकित्सा में भी इसका उपयोग होता है। रोगी जब बहुत उत्तेजित हो जाता है, उसे जब नीद नहीं आती, तब उसे नीले रंग का पानी पिलाया जाता है। उससे उसकी उत्तेजना मिट जाती है, नीद आने लगती है। उसकी अस्त-व्यस्तता और क्षोभ मिट जाता है।

‘णमो लोए सव्व साहूण’। मुनि का स्थान है—पैर। पैर के अंगूठे का स्थान बहुत महत्त्व का है। यहाँ का वर्ण है कृष्ण, काला। काले वर्ण का भी अपना एक अर्थ होता है। इसमें अवशोषण की क्षमता होती है। बाहरी प्रभाव भीतर नहीं जाता।

ये पांच स्थान हैं और पांच वर्ण हैं। जिन आचार्यों ने इन स्थानों और वर्णों की योजना की, वे शरीर की रचना से पूर्ण परिचित थे। वे जानते थे कि किस स्थान पर, किस वर्ण का ध्यान करने से कौन-सी शक्ति जागृत होती है। स्थान और वर्ण की योजना इसी आधार पर की गई कि वह केन्द्र सक्रिय हो सके और उसकी शक्ति का विकास हो सके। आप यह मत मानिए कि ये सारी बातें की बातें हैं, विज्ञान की बातें हैं। जैन आचार्यों ने अपने ढंग से इस पद्धति पर बहुत ध्यान दिया था कि शरीर के केन्द्रों को कैसे जागृत किया जा सकता है।

जैन ध्यान परम्परा में ‘एगपोग्गल निविट्ठदिट्ठ’ और ‘नासाग्र निविट्ठदिट्ठ’—एक पुद्गल परदृष्टि को केन्द्रित करना या नासाग्र परदृष्टि को केन्द्रित करना—की बात आती है। प्रश्न होता है कि नासाग्र पर ही दृष्टि को केन्द्रित क्यों करना चाहिए? कहीं भी दृष्टि टिकाई जा सकती है। इसका तात्पर्य क्या है? दृष्टि को भृकुटी पर क्यों टिकाए? कहीं भी टिका सकते हैं। किन्तु इन सबके पीछे एक अर्थ है, एक रहस्य है। अमुक स्थान पर केन्द्रित होने से अमुक-अमुक तु सक्रिय होते हैं, जागृत होते हैं। यह शारीरिक कोण से स्थानों का महत्त्व है। आध्यात्मिक या यौगिक कोण के द्वारा इन स्थानों का महत्त्व और अधिक समझ में आता है। शरीरशास्त्रीय कोण स्वास्थ्य तक सीमित होता है। ज्ञान को विकसित करना, पवित्रता को विकसित करना—यह योग का कोण होता है। शरीर के अमुक-अमुक स्थानों को जागृत करने से ज्ञान बढ़ता है, पवित्रता आती है—यह कोण योगशास्त्रीय है, शरीरशास्त्रीय नहीं। हम शरीर को केवल अस्थि, मांस, मज्जा—इन दृष्टियों में ही न देखें। हमारे कोण में भी देखें। मज्जा एक धातु है, किन्तु उसका कार्य क्या है? शरीर-शास्त्री इसका उत्तर दे देंगे। ज्ञान का केन्द्र है मस्तिष्क। वह ज्ञान और क्रिया—दोनों का नियन्त्रण करता है। यह पृष्ठ-मज्जा भी उसका महायन्त्र है। इस विषय में शरीरशास्त्रियों ने बहुत विचार किया

है। जो डॉक्टरी पढता है, डॉक्टर बनता है, वह इन सब बातों को सूक्ष्मता से जानता है। किन्तु मस्तिष्क के अतिरिक्त इसके सहयोगी के रूप में दूसरे केन्द्रों को विकसित करने से हमारे भावपक्ष, ज्ञानपक्ष और क्रियापक्ष की कौन-कौन-सी चेष्टाएँ उभरती हैं, यह उसका विषय नहीं बनता। आज इस पर भी वे कार्य कर रहे हैं, पहले यह क्षेत्र उनके लिए अवरुद्ध था।

मैंने सूक्ष्म शरीर की बात छोड़ दी। उसको सक्रिय करने के उपाय भी हैं। यहाँ उनकी चर्चा नहीं करूँगा।

हमारा निकट का सबंध इस स्थूल शरीर से है। उसके मुख्य केन्द्रों को कैसे सक्रिया किया जाए, इसकी संक्षिप्त चर्चा मैंने की है। यदि हम इस पर ध्यान दें तो अपनी भावना के अनुसार हम अमुक-अमुक केन्द्रों को सक्रिय कर लाभ उठा सकते हैं।

शरीर-बोध की अपेक्षा

दीपावली का दिन था। एक आदमी आ रहा था। रास्ते में दूसरा आदमी मिला। उसने पूछा—‘कहा से आ रहे हो?’ उसने कहा—‘गज्जार से।’ ‘क्या लाए हो?’ ‘दीया लाया हूँ।’ उसके हाथ में दीया था, मिट्टी का एक आकार था। मिट्टी का कोई दीया नहीं होता। दीया वह होता है जो प्रकाशवान् है। जो प्रकाशवान् नहीं होता वह दीया नहीं होता। उस मिट्टी के पात्र के बिना भी कोरी बाती प्रकाश नहीं देती, वह दीया नहीं हो सकती। जब मिट्टी के पात्र में तेल भरा जाता है, बाती तेल से भीगती है, तभी दीप्ति होती है। प्रकाश होता है तभी दीया होता है। आधार इतना मजबूत हो जाता है कि आधार स्वयं दीप बन जाता है। उसके बिना कोरी बाती या कोरा तेल या बाती और तेल कुछ भी नहीं कर सकते। कुछ भी नहीं हो सकता। आधार दीप बन गया। सामान्य आदमी की भाषा में बाती दीप नहीं है, जो पात्र है वही दीप है।

ठीक यही स्थिति हमारी है। हमारी चेतना का प्रकाश इस शरीर में प्रकट होता है। शरीर के बिना वह प्रकट नहीं हो सकता। इसलिए शरीर भी आत्मा बन जाता है। प्राचीन साहित्य में चेतना को आत्मा कहा गया है। वही शरीर को भी आत्मा कहा है। चैतन्य के योग से शरीर आत्मा कहलाता है। आत्मा को पुद्गल भी कहा गया है। शरीर जो पौद्गलिक है, उसे आत्मा कहा गया है। मैंने भेद-विज्ञान की बात कही थी। आत्मा और परमात्मा अभिन्न हैं, उन्हें भिन्न माना गया है। आत्मा और शरीर भिन्न है, उन्हें अभिन्न माना गया है। यह अभिन्नता आयी है एक कारण से। वह कारण यह है कि शरीर की शक्ति और आत्मा की शक्ति दोनों का गाढ़ सबंध है। शरीर की शक्ति के बिना आत्मा की शक्ति कार्य-कर नहीं होती और आत्मा की शक्ति के बिना शरीर का यह यंत्र संचालित नहीं होता। जैसा मैंने कहा कि दीप का पात्र नहीं है तो प्रकाश नहीं होगा। बल्ब नहीं है, केवल करेट है, प्रकाश नहीं होगा। प्रकाश को एक आवरण चाहिए अभिव्यक्त होने के लिए। चैतन्य का प्रकाश भी शरीर के बिना अभिव्यक्त नहीं हो सकता।

आख का गोलक ठीक नहीं है तो आदमी देख नहीं पाता । जो देखता है वह आख नहीं है । आख में देखने की शक्ति नहीं है । वह अभिव्यक्ति का एक माध्यम मात्र है । किन्तु गोलक के बिना वह देख नहीं पाती । गोलक और आख दोनों का गहरा सम्बन्ध है ।

हम जब साधना की दृष्टि से सोचते हैं तब शरीर को काफी कोसते हैं, गालियाँ देते हैं । यह गाली के योग्य है तो प्रशंसा के योग्य भी है । यदि शरीर नहीं होना तो हमारी यह दुनिया कुछ भी नहीं होती । व्यक्ति कुछ भी नहीं होता । सारी दुनिया अव्यक्त ही रह जाती । साधना की दृष्टि से भी शरीर का बहुत महत्त्व है । शरीर नश्वर है । उसकी सारी शक्तियों को वह अभिव्यक्ति देता है । हमारे सामने प्रस्तुत करता है । जो दीखता है वही शरीर नहीं है । यह तो स्थूल शरीर है । यह शक्ति-शाली है पर दूसरे शरीरों की तुलना में कम शक्तिशाली है । वे दूसरे शरीर हैं—सूक्ष्म शरीर । नास्तिकों ने भी इस स्थूल शरीर में आत्मा को खोजने का प्रयत्न किया है । राजा प्रदेशी ने चोर के शरीर के टुकड़े-टुकड़े कर आत्मा को खोजा । आत्मा नहीं मिली । आज के वैज्ञानिक भी इस स्थूल शरीर को मुख्य मानकर आत्मा की खोज में लगे हैं । मरने से पूर्व शरीर को तोलते हैं, मरने के बाद पुनः शरीर को तोलते हैं और यह निष्कर्ष निकालना चाहते हैं कि दोनों शरीर के वजन में कितना अन्तर आया । यदि वजन घटा है तो कोई वस्तु शरीर से निकलकर चली गयी है । वही आत्मा है । यदि वजन बराबर होता है तो कोई वस्तु बाहर नहीं गयी । जैसा पहले था वैसा ही अब है । इस प्रकार के अनेक प्रयोग हो रहे हैं । किन्तु यह बहुत ही स्थूल बात है । आत्मा अभी कहा ? अभी तो यह स्थूल शरीर है । यह तो प्रथम द्वार है । इसके आगे है—सूक्ष्म शरीर । वे दो हैं—वैक्रिय और आहारक । ये स्थूल शरीर की अपेक्षा सूक्ष्म हैं । वैक्रिय शरीर की क्रियाएँ नाना-रूपों में प्रकट होती हैं । हमारे स्थूल शरीर की क्रिया एक ही है, अर्थात् वह एक रूप में दीखता है । वह रूप नहीं बदल सकता । किन्तु वैक्रिय शरीर में वह शक्ति होती है कि वह नाना रूपों में बदल सकता है । यदि आवश्यकता हुई तो वह एक कमल पुष्प में समा सकता है और आवश्यकता पड़ने पर वह विष्णुकुमार की भाँति एक लाख योजन का रूप बना सकता है । आवश्यकता होने पर पञ्च-पथी के रूप भी धारण कर सकता है । यह सूक्ष्म शरीर नानारूप धारण करने में समर्थ होता है ।

एक है आहारक शरीर । यह भी सूक्ष्म है । यह है विचारों का महाहक शरीर । मेरे मन में विचार आया कि अमुक व्यक्ति में मिलना है, अमुक व्यक्ति से बातचीत करनी है । वह यहाँ नहीं है, कहीं दूर रह रहा है । उसमें कैसे मिलूँ ? कैसे बातचीत करूँ ? उन्नी नमय नकल्पमात्र में एक सूक्ष्म शरीर का निर्माण होता है । उसका सन्धान छोटा होता है । वह शरीर हजारों मील की दूरी क्षण भर में तय कर ईप्सित व्यक्ति के पास पहुँच जाता है । उसके सामने मेरे प्रश्न रखना

है। उत्तर प्राप्न करता है और पुन मेरे शरीर मे प्रविष्ट होकर समाहित हो जाता है। यह सारी क्रिया इतने अल्प समय, मे निष्पन्न होती है कि व्यक्ति को यह पता नही लगता कि इस सारी क्रिया मे इतना समय लगा है। यह आहारक शरीर का कार्य है। यह है विचारो का सवाहक शरीर। यह है विचारो को ले जाने वाला और लाने वाला शरीर।

उसके आगे दो सूक्ष्मतम शरीर और हैं। एक है तैजस शरीर और एक है कार्मण शरीर। शरीर के तीन ग्रुप हो गए—

- स्थूल शरीर—औदारिक शरीर—हाड-मांस का शरीर।
- सूक्ष्म शरीर—वैक्रिय शरीर—नानारूप बनाने मे समर्थ शरीर।

आहारक शरीर—विचार-सवाहक शरीर।

- सूक्ष्मतम शरीर—तैजस शरीर—तापमय शरीर।

कार्मण शरीर—कर्ममय शरीर।

तैजस शरीर तापमय शरीर है। वह हमारी उष्मा, सक्रियता और शक्ति का संचालक है। यह न हो तो उष्मा पैदा नही हो सकती, पाचन नही हो सकता, रक्त का संचारण नही हो सकता। यह तैजस शरीर ही हमारे स्थूल शरीर की सारी क्रियाओ का संचालन करता है। स्थूल शरीर मे शक्ति का सबसे बडा भण्डार है तैजस शरीर। जिसका तैजस शरीर मद है, अग्नि मद है, उसकी सारी क्रियाए मद हो जाती है। अग्नि तीव्र है तो सारी क्रियाए तीव्र हो जाती है। आज के विज्ञान ने इस तथ्य को भली-भाति पकड़ लिया है। डॉ० स्टीहाक ने यह प्रतिपादन किया था कि सूर्य का प्रकाश हमारे भोजन की पूर्ति करता है। सूर्य का ताप हमारे खाद्य का पूरक है। यदि सूर्य का ताप न मिले तो हम केवल खाद्य पर जीवित नही रह सकते। माइकेल और उसके कुछ सहयोगियो ने चूहो पर प्रयोग किए। उन्होने अठारह चूहे चुने। बारह चूहो को भोजन दिया जिसमे सारे तत्त्व मौजूद थे। किन्तु उसमे कैल्शियम, फासफोरस आदि नही थे। खाद्य मे पूरे तत्त्व न होने के कारण चूहे बीमार हो गए। उनको अघरे कमरे मे रखा गया। वे बीमार ही रहे। फिर उन्हे सूर्य की धूप मे रखा। वे एक-दो दिन मे स्वस्थ हो गए। भोजन वही कमीवाला चलता रहा।

दुसरे चूहो को कम तत्त्वो वाला भोजन दिया गया। वे बीमार हो गए। इस बार उन्हे धूप मे नही छोडा। उन्हे वन्द कमरे मे ही रखा गया। किन्तु उन्हे जो भोजन दिया जा रहा था, उमे बहुत समय तक सूर्य की धूप मे रखा जाता था। दो-चार दिनों मे वे चहे स्वस्थ हो गए। तब डॉक्टर इम निष्कर्ष पर पहुचे कि सूर्य का ताप भोजन को केवल पचाना ही नही है, वह स्वयं खाद्य है और भोजन का पूरक है। सूर्य के प्रकाश के बिना वनस्पति का विकास नही होता। मनुष्य के जीवन का भी विकास नही होता और भोजन का भी पाचन नही हो सकता।

इन वैज्ञानिक प्रयोगों के आधार पर एक विचार मन में आया। जैन परंपरा में मुनियों के आतापना लेने की बात सर्वसामान्य है। अनेक मुनि आतापना लेते थे। वे सूर्य का ताप घटो तक लेते। वे दो-दो, तीन-तीन दिन तक नहीं खाते। उनकी भूख कम हो जाती। भोजन की पूर्ति सूर्य के आतप से हो जाती। वे इस रहस्य को जानते थे, इसलिए इम क्रिया में सलग्न हो जाते थे। आतापना के तीन प्रकार हैं—जघन्य, मध्यम और उत्कृष्ट। मुनि अपनी शारीरिक शक्ति के अनुसार इनमें सलग्न होते थे। भोजन की पूर्ति जो स्थूल साधनों से होती है वह सूर्य के ताप से सहज ही हो जाती है। सूर्य के ताप से पूरा भोजन ही प्राप्त हो जाता है। आतप का सेवन करते समय मुनि केवल एक लगेटी कपड़ा रखते हैं और अधिक से अधिक अपने शरीर को धूप में अनावृत रखते हैं। सूर्य की रश्मियाँ सारे रोमकूपों से शरीर में प्रविष्ट होती हैं और अनेक केन्द्रों को सक्रिय करती हैं। आज लोग ज्यादा से ज्यादा वस्त्रों में लदे रहते हैं। उनमें से न हवा जाती है और न प्रकाश। शरीर को ताप और प्रकाश प्राप्त नहीं होता।

सूर्य का ताप हमारे भोजन के खाद्य की पूर्ति तब कर सकता है जब शरीर के भीतर तैजस सक्रिय हो। जब वह निष्क्रिय होता है तब सूर्य का आतप कार्यकर नहीं होता। हमारे तैजस शरीर की शक्ति जागृत होनी चाहिए। तैजस शरीर के दो कार्य हैं—

१ शरीर-तंत्र का संचालन।

२ अनुग्रह और निग्रह या उपघात।

हम जानते हैं कि कोई विशिष्टता-संपन्न व्यक्ति प्रसन्नता भरी दृष्टि में परिपद् की ओर देखता है तो सारी परिपद् अपूर्व आनन्द का अनुभव करती है और अपने आपको धन्य समझती है। प्रसन्नता भरी दृष्टि में मिला कुछ भी नहीं, व्यक्ति ने दिया कुछ भी नहीं, फिर भी लोग समझते हैं, हम निहाल हो गए। बहुत कृपा हुई। अमृत वरसा। भरत बाहुबली महाकाव्य में कवि पुण्यकुशल ने लिखा है—‘नृपा प्रसीदन्ति दृशैव नो गिरा’—राजा आँखों से प्रसन्नता वरसाते हैं, वाणी से नहीं। वे इस प्रकार की दृष्टि फैकते हैं कि सामने वाला अपने आपको अनुगृहीत समझता है। क्या यह अनुग्रह उसकी दृष्टि से निकलता है? दृष्टि में निकलता है, पर वह दृष्टि में नहीं है। वह तो तैजस शरीर में है। उस व्यक्ति का तैजस शरीर इतना अनुग्रहक, प्रभावशाली या तीव्र हो जाता है कि वह जिस व्यक्ति की ओर देखता है वह व्यक्ति सुधा-स्नात जैसा अपने को अनुभव करने लगता है।

दूसरा कार्य है—निग्रह करना, उपघात करना। तैजस शरीर में निग्रह करने की भी प्रचल शक्ति होती है। उसने इतनी क्षमता होती है उपघात की कि वह एक बार किसी ओर फ़ूर दृष्टि में देखता है तो हजारों-हजारों व्यक्ति बाप छटने

है। यह उसकी उपघातक शक्ति हमारे सामने आती है। इस प्रकार तैजस शरीर अनुग्रह और निग्रह करने में सक्षम होता है।

कार्मण शरीर सूक्ष्मतम शरीर है। यह कर्म-शरीर है। यह सभी शरीरों का मूल आधार है। यह है तभी तैजस शरीर है, वैक्रिय और आहारक शरीर है और स्थूल औदारिक शरीर है। अगर यह नहीं है तो कोई भी शरीर नहीं है। यह स्थूल शरीर मृत्यु के बाद छूट जाता है, कार्मण नहीं छूटता। यह जब छूटता है तब हम कहते हैं उसका मोक्ष हो गया। वह मुक्त हो गया। कार्मण शरीर का विच्छेद एक बार होता है। स्थूल शरीर का विच्छेद अनेक बार होता है।

छोटी-सी घटना है। मक्खी और चीटी में विवाद हुआ। मक्खी ने चीटी से कहा—‘तुम कहा-कहा पहुँच पाती हो। तुम्हारी गति की सीमा है। मैं तो हर स्थान पर पहुँच जाती हूँ। जहाँ भगवान् को भोग लगता है वहाँ भी पहुँच जाती हूँ। मेरी गति निर्बाध है।’ चीटी ने कहा—‘पहुँच जाना एक बात है और निमग्न-पूर्वक पहुँचना एक बात है। तुम जहाँ भी जाती हो, उड़ा दी जाती हो, ठुकराई जाती हो, तिरस्कृत होती हो।’

मक्खी की भाँति है हमारा शरीर। जितनी बार हम छोड़ते हैं, पुनः आगे तैयार मिलता है। कार्मण शरीर वैसा नहीं है। वह सहजतया छूटता ही नहीं। जब एक बार छूट जाता है तो फिर उससे सदा के लिए छुटकारा ही मिल जाता है। यह भावना का शरीर है, यह वासना का शरीर है, यह सस्कार का शरीर है, इससे मुक्ति पाना कठिन होता है।

हमारा काम इस स्थूल शरीर से है। साधना का मतलब है कि हम इस स्थूल शरीर की शक्तियों को जागृत करें और साथ-साथ सूक्ष्म शरीरों की शक्तियों को भी सक्रिय करें। स्थूल शरीर से लाभ उठाएँ और सूक्ष्म शरीर से भी लाभ उठाएँ।

मनोविज्ञान चेतन मन और अवचेतन मन का प्रतिपादन करता है। चेतन मन में जितनी शक्ति है उससे अनन्तगुनी शक्ति है अवचेतन मन में। चेतन मन चालाक है। अवचेतन मन भोला है, पर है अनन्तशक्ति का भण्डार। यह काम करना है, यह नहीं करना है, चेतन मन आपकी बात सुन लेगा परन्तु करेगा वही जो पहले जचा हुआ है। अवचेतन मन ऐसा नहीं है। अवचेतन मन को आप जो कहेंगे, और यदि उसने उस बात को पकड़ लिया तो वही करेगा जो आपने कहा है। जैसे चेतन मन और अवचेतन मन का अन्तर है वैसे ही स्थूल शरीर और सूक्ष्म शरीर का अन्तर है। स्थूल शरीर की शक्ति एक पैसा है तो सूक्ष्म शरीर की शक्ति निन्यानवे पैसा है। कितना बड़ा अन्तर है? सूक्ष्म शरीर को जागृत करने का अर्थ है—विद्युत् भण्डार का निर्माण करना। किन्तु हमें चलना होगा इसी स्थूल शरीर से। हमारी शक्तियों को प्रकट करने का यह पहला साधन है। साधना की दृष्टि

से इस शरीर का मूल्य है। बहुत सारी दृष्टियों से हमने इसका बहिष्कार किया क्योंकि यह हमें वानना की ओर प्रेरित करता है। हमारे साहित्यकारों ने जीभ को, आख को हजारों गालियाँ दी हैं, बुरा-भला कहा है। कुछ साधकों ने कहा कि आख को फोड़ देना ही बहुत बड़ी साधना है, क्योंकि यह विकृति का मशक्कत माध्यम है। आखों को फोड़ें बिना साधना नहीं हो सकती। वे सचमुच आख को फोड़ देते हैं, सदा-मदा के लिए अंधे हो जाते हैं।

साधना के लिए शरीर का उपयोग क्या है ? शरीर के दो मुख्य भाग हैं—मस्तिष्क और सुषुम्ना। मस्तिष्क सारे शरीरतन्त्र का नियामक और संचालक है। आख देखती है। देखने का तंत्र मस्तिष्क में है। कान सुनता है। सुनने का तंत्र मस्तिष्क में है। सारे ज्ञान का ग्राहक और संचालक संस्थान है—मस्तिष्क। सारी स्मृतियाँ यहाँ संगृहीत हैं। मस्तिष्क को जागृत करना स्मृतिकोषों को जागृत करना है। हमारा मस्तिष्क बहुत शक्तिशाली है। अरबों कोष हैं, जहाँ अरबों संस्कार संगृहीत हैं। स्मृतियाँ संगृहीत हैं। अवधान विद्या उन्हीं स्मृतिकोषों का चमत्कार है।

नदीमूत्र में मतिज्ञान का विस्तार से वर्णन है। वहाँ उसके बारह प्रकार निर्दिष्ट हैं—बहुग्राही, क्षिप्रग्राही आदि-आदि। ये सारे मस्तिष्क की शक्ति के द्योतक हैं। उनका विवेचन समय-सापेक्ष है। आज यह बात स्पष्ट हो गयी है कि हमें हमारे स्थूल शरीर की शक्तियों के विषय में पूरी जानकारी होनी चाहिए। हमारे शरीर में मस्तिष्क, पृष्ठरज्जु, कठ, भृकुटी, तालू, नासाग्र, नाभि, मूलवध का स्थान तथा पैर के अंगूठे—ये मुख्य केन्द्र हैं। इनको जानना आवश्यक है। इनके द्वारा हम स्थूल शरीर को जागृत करें और इसकी जो शक्तियाँ हैं उनसे लाभान्वित हों। यह कहा जा सकता है कि यदि हम स्थूल शरीर की शक्तियों के लाख विभाग करें तो हम वर्तमान में केवल दो-चार विभागों की शक्तियों का ही उपयोग कर पाते हैं। शेष शक्तियाँ सुप्त रहती हैं, जागृत नहीं होती। हमें इस शक्ति का बोध होना चाहिए।

धर्म ने यही तो कहा अध्यात्म ने यही तो बताया, साधना यही तो मित्राणी है कि तुम अनन्त शक्ति के स्रोत हो। तुम अपनी शक्ति-मयदा को देखो, समझो और उसका अनुभव करो। तुम व्यर्थ ही मित्राणी बनकर दर-दर क्यों भटकते हो। क्यों भीख माँगते हो ? यह भान तभी हो सकता है जब हमें शरीर का पूरा बोध हो। हम शरीर की अपेक्षा न करें, उसकी अपेक्षा के अनुरूप उसे सम्मान दें, आदर दें।

प्राण और उसका कार्य-क्षेत्र

एक छोटा-सा जैन विद्यार्थी भी यह जानता है कि हमारे शरीर में दस प्राण हैं। वह उनकी परिभाषा भी जानता है और उनके कार्यों को भी। हमारी सारी व्यवस्था अहिंसा पर आधारित है। हिंसा के लिए एक शब्द है—प्राणातिपात। प्राण का विनियोजन करना हिंसा है। प्राणी, प्राण और प्राण का विनियोजन—ये तीनों जुड़े हुए हैं। प्राणी इसीलिए है कि वह प्राणों को धारण किये हुए है। अगर प्राण न हो तो आत्मा प्राणी नहीं बन सकती। आत्मा की जो प्राणी की अवस्था है वह प्राण-धारा के कारण बनती है। प्राण जीवन के मुख्य केन्द्र है। हमें यह समझना है कि साधना की दृष्टि से प्राणों का क्या मूल्य है? प्राण एक धारा है, प्रवाह है शक्ति का। वह प्रवाह हमारे समूचे शरीर में प्रवाहित हो रहा है। उसके द्वारा ही जीवन का संचालन हो रहा है। यथार्थ में प्राण दस नहीं है, प्राण-धारा एक ही है। किन्तु वे विभिन्न कार्यों को संपादित करते हैं, इसलिए अनेक हो जाते हैं। प्राण के मुख्य केन्द्र दस बने हुए हैं, इसलिए प्राण दस हैं। जो जीव एक इन्द्रिय वाला है, उसमें भी प्राण होते हैं। जो जीव पाच इन्द्रिय वाला है, उसमें भी प्राण होते हैं। प्राणों की मध्या में अन्तर आ जाता है, प्राणशक्ति में अन्तर नहीं आता।

प्राणों के दस केन्द्र हैं। यदि हम कहें कि शरीर में दस प्राण हैं, इसका तात्पर्य है कि प्राणशक्ति से संचालित होने वाले दस केन्द्र हैं। पाच इन्द्रिय, मन, वचन और ज्ञान तथा श्वाभोच्छ्वास और आयुष्य—ये दस प्राण हैं। इन दस प्राणों का स्थान जैन कौन सा है? प्राण की धारा जो अपने केन्द्रों को शक्ति देती है उसका स्थान कहा है? मेण्डर कहा है? दसों प्राणों को शक्ति देने का केन्द्र हमारे मस्तिष्क में है। मस्तिष्क में ही सारी शक्ति का केन्द्र है। आप देखेंगे—श्वसन का एक केन्द्र है, गन्ध का एक केन्द्र है, श्वास का एक केन्द्र है, चिन्तन, नमस्कार आदि का एक केन्द्र है, ये सारे केन्द्र मस्तिष्क में हैं। उसका अर्थ है—हमारी छोटी पर्याप्तियों का केन्द्र भी हमारे मस्तिष्क में है। पर्याप्तियाँ पौद्गलिक रचना हैं। पर्याप्तियाँ सन्तान हैं। उनमें क्षमता है। उस केन्द्र में जब प्राण की धारा

संचारित होती है तब वह सक्रिय हो जाता है। पर्याप्ति प्राण का रूप ले लेती है। इसीलिए हम मानते हैं कि पर्याप्ति कारण है और प्राण कार्य। दोनों में संबंध है। मूल प्राण क्या है—यह जटिल प्रश्न है। एक है प्राणवायु और एक है प्राण। दोनों एक नहीं हैं। बहुत बार हम प्राणवायु को ही प्राण मान लेते हैं। पर दोनों दो हैं, एक नहीं है। जो वायु हम लेते हैं, उसमें सारा प्राण नहीं होता। हम श्वास ले रहे हैं, प्राण नहीं ले रहे हैं। श्वास छोड़ रहे हैं, प्राण नहीं छोड़ रहे हैं। प्राणायाम कर रहे हैं—प्राण का आयाम नहीं कर रहे हैं, प्राणवायु का आयाम कर रहे हैं। यह जितना लेना-छोड़ना है, वह वायु का है, प्राण का नहीं। प्राण तो हमारी सूक्ष्म धारा है, जो हमारे शरीर के भीतर ही सारा कार्य संचालित करती है। प्राण आत्मशक्ति से आता है, तैजस शरीर के रूप में। प्राणवायु का चेतना के साथ सीधा संबंध नहीं जुड़ता, पर प्राण का चेतना के साथ सीधा संबंध जुड़ा हुआ है। हमारा तैजस शरीर सारी ऊष्मा पैदा करता है। उसका जीवन के साथ निकट संबंध है, स्थूल शरीर का नहीं है। एक ओर जीव की तैजस शक्ति और दूसरी ओर चैतन्य—इन दोनों का योग होते ही प्राण की उत्पत्ति हो जाती है। प्राण में चैतन्य का प्रवाह है। प्राणवायु में चैतन्य का प्रवाह नहीं है। प्राण एक योगिक शक्ति है।

हमारे शरीर में एक केन्द्र है। जहां सुषुम्ना का निचला सिरा समाप्त होता है, उसके नीचे एक केन्द्र है। वह केन्द्र प्राणशक्ति का उत्पादक है। प्राणशक्ति को प्रकट करने और उसको संचारित करने का मुख्य स्थान है वह केन्द्र। प्राणशक्ति सुषुम्ना से होकर विभिन्न मार्गों में संचारित होती है और मस्तिष्क तक जाती है। प्राणशक्ति ऊपर में नीचे की ओर नहीं जाती, नीचे से ऊपर की ओर जाती है। यह शक्ति जितनी अधिक नीचे से ऊपर की ओर जाती है, मनुष्य उतना ही स्वस्थ होता है—शरीर से भी और मन में भी। प्राणशक्ति का प्रवाह कम होना है तो मनुष्य रोग हो जाता है, शरीर से भी और मन में भी।

प्राणशक्ति को ज्ञानकेन्द्र में ले जाना—यही हमारी प्राण की माधना का अर्थ होता है। लुहार धाँकनी धाँकता है। उससे हवा निकलती है। अग्नि प्रज्वलित होती है। एक तो धाँकनी से हवा निकलती है और एक अग्नि जलती है। हवा और आग एक नहीं हैं, मनु जितनी तेज हवा होगी उतनी ही तेज अग्नि भी हो जाएगी। इसी प्रकार प्राणवायु प्राण की उत्तेजना करती है। नहायता देती है। हम जितनी मात्रा में प्राणवायु (ऑक्सीजन) लेंगे उतना ही प्राणविशुद्ध होगा, स्थिर होगा। यदि प्राणवायु नहीं मिलेगी तो प्राण में उत्तेजना नहीं आएगी, स्थिरता नहीं आएगी। इसका शरीरवास्तविक कारण यह है—हमारे शरीर में रक्त का संचार हृदय के द्वारा होता है, फिर फेफड़ों में जाकर सारे शरीर में जाता है। हृदय और फेफड़ा—ये हृदय में रक्त-संचार के दो मुख्य माधन हैं। पोषण

जो फेफड़े में होता है रक्त का, उसके लिए ईंधन चाहिए। वह ईंधन है प्राणवायु, ऑक्सीजन। अगर प्राणवायु ठीक मिलेगा तो अशुद्ध रक्त को शुद्ध कर कार्बन आदि को शरीर से बाहर कर दिया जाएगा और शुद्ध रक्त अन्दर प्रवाहित होगा। अगर प्राणवायु नहीं मिला तो रक्त विकृत रहेगा और वह सारे शरीर को विकृत कर देगा। प्राणवायु रक्त शुद्धि का साधन है और शुद्ध रक्त सारे शरीर को गति देने वाला है। प्राण के साथ उसका संबंध गहरा है। प्राणवायु रक्त के माध्यम से प्राण को भी उत्तेजित करता है, सक्रिय करता है। पौधा है। उसे यदि पानी का पर्याप्त सिंचन मिलेगा तो वह लहलहा उठेगा। इसी प्रकार प्राणवायु का पर्याप्त सिंचन मिलने पर प्राण का पौधा भी लहलहा उठता है। पूरा सिंचन न मिलने पर वह पौधा कुम्हला जाता है। आदमी निष्प्राण और निष्क्रिय हो जाता है।

जहां प्राण वायु पहुंच नहीं पाएगी, रक्त का शोधन नहीं होगा और शोधन के अभाव में गंदगी जमती जाएगी। जो प्राणायाम को जानता है वह सबसे पहले यह प्रयत्न करता है कि फेफड़े में अधिकाधिक वायु कैसे पहुंचाया जाए? लंबा श्वास कैसे लिया जाए?

प्राणवायु को ठीक से लेने का साधन है—प्राणायाम। जो प्राणायाम को नहीं जानता, वह प्राणवायु को पूरी मात्रा में ग्रहण नहीं कर सकता। तीनों बातें जुड़ी हुई हैं—प्राण, प्राणवायु और प्राणायाम। प्राणायाम के बिना प्राणवायु का सम्यक् ग्रहण नहीं होता और प्राणवायु के बिना प्राण का सम्यक् उद्दीपन नहीं होता। आखिर हम प्राणायाम पर आ जाते हैं। प्राणायाम एक साधन है। यह इतना महत्वपूर्ण है कि इसको सम्यक् जाने बिना प्राणवायु को नहीं जान सकते। योग के आचार्यों ने जो कुछ इस विषय में लिखा था, आज का विज्ञान उससे सहमत होता जा रहा है।

हम प्राण से चले, प्राणवायु पर आए और प्राणायाम तक पहुंचे। अब हमारी यात्रा उल्टी शुरू होती है। हम प्राणायाम से चलते हैं। हमारा प्राणायाम का अभ्यास अच्छा होना चाहिए। प्राणवायु स्वयं सध जाएगा। प्राणवायु को कितनी मात्रा में लेना चाहिए, प्राणवायु कहा तक पहुंच रहा है, इसका भी ज्ञान होना चाहिए। प्राणवायु को ठीक से लेते हैं तो प्राण को सक्रिय करने की क्षमता जागृत हो जाती है। प्राणशक्ति के आधार पर योगीजन विचित्र प्रकार के काम कर दिखाते हैं। तैजस शरीर में अनुग्रह और निग्रह करने की शक्ति होती है। तैजस-लब्धि सपन्न व्यक्ति जला सकता है, नष्ट कर सकता है, मार सकता है तो वह अनुग्रह भी कर सकता है, दे भी सकता है। उसमें देने की भी क्षमता होती है। ये सारी प्राणशक्ति की क्रियाएँ हैं। प्राण का संबंध है तैजस से। यह होता है तब प्राणायाम से ली गयी प्राणवायु की अग्नि के द्वारा प्राण को इतना उद्दीप्त कर दिया जाता है, प्राण इतना ज्वलित हो जाता है कि उसमें अद्भुत क्षमताएँ प्रकट

हो जाती हैं। इस दृष्टि में प्राणायाम का बहुत बड़ा महत्त्व है।

प्राण के मारे केन्द्र मस्तिष्क में हैं किन्तु प्राण की धारा के दो मार्ग हो सकने हैं। उमका एक बाहरी रास्ता है और एक भीतरी रास्ता है। बाहरी रास्ता है आगे का। आगे के रास्ते में प्राणशक्ति जाती है तो वह हमारे शरीर तन्त्रों को सक्रिय बनाने की है। हमारी जो नाभिल शक्ति है, वह उमी से उत्पन्न होती है। वह अतिरिक्तता नहीं लाती। वह हमारे दस प्राण-केन्द्रों को सक्रिय करती है और जीवन-यात्रा को सही ढंग से चलाती है। जब हम प्राणशक्ति के प्रवाहित होने वाले इस मार्ग को बदल देते हैं तो वहाँ भिन्न प्रकार की शक्ति पैदा होती है।

प्राणधारा के प्रवाहित होने का भीतरी रास्ता है—‘महावीथी’। यह शब्द ‘आचाराग’ में आया है—‘पणया वीर महावीहि’। न जाने सूत्रकार का आशय क्या था ? व्याख्याकारों का आशय क्या था ? किन्तु ऐसा लगता है कि यह सूत्र प्राणधारा को पृष्ठरज्जु से ऊर्ध्वगामी बनाने का सूत्र है। इसका अर्थ है—जो वीर हूँ व महापथ से चल पड़े हूँ। ‘हठयोग प्रदीपिका’ में सुषुम्ना का एक पर्यायवाची नाम है—‘महापथ’। लगता है—महावीथी और महापथ एक ही। वीर वे होते हैं जो महावीथी पर चल पड़ते हैं। सुषुम्ना के मार्ग में जाना किसी वीर का ही कार्य है। सामान्य मनुष्य उस मार्ग से नहीं जा सकता। सुषुम्ना के मार्ग में जानी हुई प्राणधारा, सुषुम्ना के कोणों में रही हुई शक्ति को समेटनी हुई ले जाती है और अधिक शक्तिशाली बन जाती है। ये प्राणधारा के दो मार्ग हैं—अग्रगामी या बाहरी और पृष्ठरज्जुगामी या भीतरी।

प्राणायाम करने वाला, प्राणवायु के मर्म को समझने वाला साधक प्राणवायु से प्राण का उत्तेजित करता है। फिर कुम्भक कर सुषुम्ना के मार्ग पर धक्के लगाता है, फिर प्राण को ऊपर ले जाता है। जितनी मात्रा में प्राण ज्ञानकेन्द्र तक पहुँचता है, उतना ही हमारा बौद्धिक और आन्तरिक विकास होता है। प्राणधारा नीचे भी ओर बढ़ती है, मन के साथ उमकी गति होती है तो आवृण और वाग्राए उभरती हैं। प्राण और मन का गहरा संबंध है। प्राणधारा नीचे जाती है तो मन भी नीचे जाता है। प्राणधारा ऊपर जाती है तो मन भी ऊपर जाता है। मन नीचे जाता है तो प्राणधारा भी नीचे जाती है। मन ऊपर जाता है तो प्राणधारा भी ऊपर जाती है। इसलिए जरूरी है कि हम मन को ऊर्ध्वगामी बनाएँ, प्राणधारा को ऊर्ध्वगामी बनाएँ।

आहार : अनाहार

हमारे जीवन की सारी प्रवृत्तियों का आधार है—शरीर और शरीर का आधार है—आहार, भोजन। आहार के बिना शरीर नहीं चलता और शरीर के बिना प्रवृत्ति नहीं होती। मैं अगुली हिला रहा हूँ। वह भी आहार के बिना नहीं हिलती। आहार लिये बिना सोचा नहीं जा सकता। आहार लिये बिना बोला नहीं जा सकता। श्वाभ भी नहीं लिया जा सकता। आप यह न मानें कि मैंने पाँच घंटे पहले जो आहार कर लिया था उसके आधार पर अगुली हिला रहा हूँ। अभी अगुली हिला रहा हूँ तो अभी आहार लेकर अगुली हिला रहा हूँ। अभी मैं बोला रहा हूँ तो साथ-साथ आहार भी लेता जा रहा हूँ। अभी मैं सोच रहा हूँ तो आहार लेकर ही सोचता जा रहा हूँ। शरीर की प्रवृत्ति जिस क्षण में होती है, उसके पहले क्षण में हमें आहार लेना होता है। आहार लेने के बाद ही हमारी प्रवृत्ति होती है। आहार का अर्थ है—बाहर से लेना। बाहर से लिये बिना कोई भी प्रवृत्ति नहीं हो सकती।

गीतम ने महावीर से पूछा—‘भते ! एक समर्थ मुनि है। वह वैक्रिय रूपों का निर्माण कर रहा है। वैक्रिय शक्ति का प्रयोग कर रहा है। अपने ही जैसे रूपों का निर्माण कर रहा है। किन्तु क्या वह आहार लिये बिना, बाह्य पुद्गलों को ग्रहण लिये बिना ऐसा कर सकता है?’

महावीर ने कहा—‘गीतम ! मुनि कितना ही शक्तिशाली हो, किन्तु बाहर के पुद्गलों को लिये बिना वह ऐसा नहीं कर सकता। वह बाहर से आहार लेकर ही ऐसा कर सकता है।’

मैं मानता हूँ कि आप आहार की बात को पूरी नहीं समझ पा रहे हैं। समझ भी कारण है। हमने मुह में खाने वाले खाद्य को ही आहार मान रखा है, जब तक कि आहार ऐसा समझा ही नहीं। किन्तु सचाई कुछ और है। मुह में खाया जाने वाला पदार्थ हमें जितनी शक्ति देता है, उमंगे अधिक शक्ति हमारे-हमारे तन्त्रों में, जो आहार के रूप में ग्रहण किए जाते हैं। आहार का अर्थ है—लेना,

चीचना, आहरण करना। हम मुह में लेते हैं। कितनी बार? सामान्यतः दो बार। अधिक न-अधिक दम-वीम बार। किन्तु यह बहुत स्थूल बात है। मूक्ष्म जान यह है कि हम क्षण-क्षण में आहार लेते हैं। उस आहार के बिना हमारा जीवन चल भी नहीं सकता। जैन परिभाषा में उसकी सज्ञा है—‘रोम आहार’। जो मुह में लिया जाता है, वह है—‘कवल आहार’ और जो शरीर के रोम-रोम में लिया जाता है, वह है ‘रोम आहार’। वास्तव में यही हमारे जीवन का आधारभूत आहार है। इसके बिना जीवन चल नहीं सकता। मुह से खाए बिना तीस, चालीस, पचास दिन जी भी सकते हैं किन्तु रोम आहार के बिना जी नहीं सकते।

पहला आहार है—कवल आहार, दूसरा है—रोम आहार और तीसरे प्रकार का आहार है—मनो आहार, मानसिक आहार। इसमें न शरीर की जरूरत है, न कवल की जरूरत है और न रोम की जरूरत है। मन में सकल्प किया और आहार की पूर्ति हो गयी। वह है—मनोभक्षी आहार, मानसिक आहार। ये तीन प्रकार के आहार हैं—कवल आहार, रोम आहार और मनो आहार। ये हमारे शरीर को नया स्वरूप प्रदान करते हैं और हमारी स्थूल धारणाओं को मिटाते हैं। आहार के विषय में आज अनेक भ्रान्तियाँ पैदा हो गयी हैं। उनके कारण मनुष्य अनेक कठिनाईयाँ भुगत रहा है। क्योंकि उसने यह अंतिम सत्य मान लिया कि जो मुह से खाया जाता है, वही पर्याप्त है जीवन के लिए। यह पर्याप्तता का भ्रम हो गया। आज सत्तुलित आहार—यह शब्द बहुत प्रचलित है। सत्तुलित आहार का अर्थ है—वैना भोजन जिसमें सभी तत्त्व सत्तुलित मात्रा में विद्यमान हों। यह आहार-शास्त्रियों का अभिमत है। योगशास्त्रियों का अभिमत उससे भिन्न है। उनके अनुमान सत्तुलित आहार वह होता है जिसमें ये चार तत्त्व पाए जाते हैं—खाद्य, तेल, वायु और प्रकाश। शरीरशास्त्रियों द्वारा प्रस्तुत सत्तुलित आहार की परिधि में खाद्य और तेल,—ये दो ही आते हैं, घेप दो छूट जाते हैं। मैं मानता हूँ कि यथार्थ में वह आहार सत्तुलित नहीं हो सकता जिसमें वायु और प्रकाश (धूप) को स्थान न हो। आपका प्रश्न हो सकता है कि खाद्य और तेल से भूख शान्त होती है, जठराग्नि शान्त होती है, फिर वायु और धूप में प्रयोजन ही क्या है? क्या उनमें भूख शान्त होगी? क्या उनमें भूख पेट भर जाएगा? और यदि उनमें पेट भर जाता हो तो विश्व की बहुत बड़ी समस्या समाप्त हो सकती है। आज का अभिमत मिट सकता है। मैं आपको पूर्ण विश्वास दिलाना नहीं चाहता कि उनमें पेट भर जाता है किन्तु मुझे विश्वास है कि मेरी बात पूरी सुनने के बाद आप अपने सहमत हो पाएंगे कि उनमें पेट भरता है।

मैं पहले धूप की बात करता हूँ। धूप का प्रयोग रुध में प्राप्त होता है। आपने भी तो विडालिन टी. टी. का उपयोग किया है। दूध का उपयोग हम भी

को इसकी। विटामिन 'डी' जितना अच्छा सूर्य की रश्मियों से प्राप्त होता है उतना किसी से भी प्राप्त नहीं होता। हमारी चमड़ी के आस-पास एक ऐसा द्रव्य है जिस पर सूर्य की रश्मियाँ पड़ती हैं और वहाँ विटामिन 'डी' स्वतः उत्पन्न हो जाता है। सूर्य की रश्मियाँ विटामिन 'डी' की पूर्ति करती हैं। शरीर पर पड़ने वाली सूर्य की किरणें कैल्शियम और फास्फोरम की भी पूर्ति करती हैं। शरीर को इन दोनों की आवश्यकता होती है। प्राकृत चिकित्सा का यह अभिमत है कि मनुष्य को जंगल में जाकर दिन में कुछ समय तक निर्वस्त्र रहना चाहिए, नग्न होकर घूमना चाहिए, धूप का पूरा सेवन करना चाहिए। इससे शरीर की अनेक कमियाँ पूरी होगी। साधना के क्रम में जो नग्नता का क्रम था, वह अनावश्यक नहीं था, मूर्खतापूर्ण नहीं था। वह बहुत आवश्यक था और बहुत सोच-विचारपूर्वक निर्धारित किया गया था। शारीरिक और मानसिक साधना की दृष्टि से नग्न रहने के जितने लाभ हैं, उतने लाभ स्वस्त्र में नहीं हैं। उत्तराध्ययन सूत्र में बहुत स्पष्ट शब्दों में उल्लिखित है कि—नग्नता (प्रतिरूपता) से हल्कापन आता है। हल्केपन से अप्रमाद, जितेन्द्रियता, विपुल तप आदि-आदि प्राप्त होते हैं।

शारीरिक और वैज्ञानिक दृष्टि से अब हम कुछ सोचें। निर्वस्त्र रहने से धूप हमारे समूचे शरीर पर पड़ती है। वह धूप हमारे आहार की पूर्ति करती है। विज्ञान का भी यही अभिमत है। धूप खाद्य का पूरक तत्त्व है। आतापना लेने वाले, धूप का सेवन करने वाले व्यक्ति के आहार की मात्रा कम हो जाती है। आतापना के विषय में जितने तथ्य जैन साहित्य में उपलब्ध हैं, वे अन्यत्र नहीं मिलते। वहाँ बहुत विस्तार से इसका विवेचन है। वहाँ उल्लेख मिलता है—जो आतापना लेता है उसके आहार की मात्रा कम हो जाती है, आवश्यकता कम हो जाती है। वह अधिक भोजन नहीं कर सकता क्योंकि बहुत सारी आवश्यकता धूप में पूरी हो जाती है। आतापना का कितना मूल्य था, कितना बड़ा अर्थ था, उसे हमने मुला दिया। आज के आहारशास्त्री भी यह मानने लगे हैं कि जो मनुष्य धूप और वायु से वंचित रहता है वह जान-बूझकर कठिनाइयाँ उत्पन्न करता है। वे कहते हैं—जंगल में चले जाओ। सारे कपड़े उतार दो। लंगोटी भी न रहने पाए। भूमि पर लेट जाओ। शरीर धूप से जले तो जलने दो। कोई हानि नहीं होगी। यदि जलन में वचाना चाहो तो शरीर पर पतला कपड़ा रख लो या मिट्टी रख लो। मीठा सपर्क बना रहे जमीन के साथ, सूर्य के साथ। यह है आतापना की क्रिया। इसे दृढयोग की क्रिया समझना मूर्खतापूर्ण है। यह जीवन-धारण के लिए बहुत महत्त्वपूर्ण क्रिया है।

अब हम वायु पर विचार करें। हम जो खाते हैं, प्राणवायु के बिना उमका अर्थ कम हो जाता है। जो पूरी मात्रा में प्राणवायु नहीं लेता, उसको अधिक मात्रा

मे आहार लेने की आवश्यकता होती है। जो पूरी मात्रा में प्राणवायु ग्रहण करता है, उसमें खाने की मात्रा कम हो जाएगी।

इस विषय पर यदि हम गहराई में जाकर नोचते हैं तो ऐसा लगता है कि हमारे शरीर में मुख्यतः चार तत्त्व हैं—पृथ्वी, पानी, अग्नि और वायु। शरीर में इन चारों की अपेक्षा होती है। इनको पूरा करना पड़ता है। खनिज के रूप में पृथ्वी तत्त्व की आवश्यकता है। हमारे शरीर के लिए लोहा आवश्यक है, जिंदा आवश्यक है, चांदी आवश्यक है, सोना आवश्यक है। ये सभी धातुएं आवश्यक हैं। हम दूध पीते हैं। दूध में अम्ल होता है। हम जोग खाते हैं। जीरे में लोहा होता है। मा के दूध में बहुत अच्छी चांदी होती है। हम साग खाते हैं। उनमें बहुत सारे खनिज होते हैं। मनुष्य स्वप्न भस्म, रजत भस्म, नोह भस्म औषधि के रूप में लेता है। यह पूरी उपयोगी नहीं होती। अधिकांश भाग व्यर्थ चला जाता है। इसीलिए कहा गया है कि खनिजों को भस्म के रूप में नहीं किन्तु प्राकृतिक भोजन में प्राप्त करने का प्रयास करो। इस आधार पर एक बात सूझती है—जैसे खदानों में लिया जाने वाला खनिज हमारे शरीर में एकरस नहीं होता, वैसे ही वनस्पति में प्राप्त खनिज भी पूरा एकरस नहीं होता। इनकी अपेक्षा यदि हम मानसिक आहार के रूप में, मानसिक मकरूप के द्वारा कोई चीज विकसित कर सकें तो वे हमारे साथ युग्मता में एकरस हो सकेंगी। इस पर प्रयोग करना चाहिए। प्रयोग लंबा हो सकता है। मनोभक्षी आहार की बात बहुत महत्वपूर्ण है। वह सूक्ष्म है। पर मकरूप के द्वारा उसे विकसित किया जाए तो बहुत सारे तत्वों की पूर्ति हम मन से कर सकेंगे। मन के द्वारा पूर्ति करने में कठिनाई हो तो उसने मरल माग व वायु के द्वारा पूर्ति करने का।

अगवती मूत्र में प्रतलाया गया है कि पाणी छहों दिशाओं में आहार लेता है।
 पश्चिम में, पश्चिम में, उत्तर में, दक्षिण में, ऊपर दिशा में, अधो दिशा में—इन
 छहों दिशाओं से आहार ग्रहण करता है। आज ये पाँचों केवल ग्रन्थों में—हमारी हैं,
 परन्तु पात्र को रद्द नहीं है। अनुसंधान और जोड़ने अभाव में इनका ह्रास सम्भव
 नहीं जा सकता। सब ओर से हम आहार लेते हैं। क्या हम पौधों में आहार नहीं
 लेते? लेते हैं। अवशय लेते हैं। बताया गया है—अन्न घूमना हो तो नष्ट पड़ो।
 यह भी सत्य पर नहीं भूमि पर। जब बीच में जूने और पड़क जा जाती है—
 पानी पड़क, तब पृथ्वी में साक्षात् भिन्नने वाला आहार प्राप्त नहीं होता। न तो
 पौधों में भूमि पर घूमने से पृथ्वी के साथ तत्त्व ग्रीच विद्ये जाते हैं। हम अपने विचारों को
 भी पात्र में लेते हैं। प्राणशक्ति को उत्तेजित करने वाले या नष्ट होने से विहीन
 होने वाले तत्वों को हम मन्त्रिण के द्वारा ही अपने पात्रों में ले पाते हैं। इसलिए
 विचार विचार दिशाओं में विचार—अन्न लेते हैं क्या—यह सम्भव होने है। यह सभी तत्व
 प्राप्त करने हैं। पहले तो यह तत्त्व गति और साधन—यह सम्भव जाता था।

किन्तु आज के वैज्ञानिक परीक्षणों के बाद यह तथ्य सत्य प्रतीत हो चुका है। अनेक फ्रांसीसी डॉक्टर सिरहाने की दिशाओं को बदलकर अनेक रोगों की चिकित्सा कर रहे हैं और उन्हें इस पद्धति से बीमारी मिटाने में आशातीत सफलताएँ मिली हैं। इसका भी वैज्ञानिक कारण है। सौरमंडल से आने वाले जो प्रवाह हैं, वे हमारे मस्तिष्क को आकर्षित करते हैं, अपनी ओर खींचते हैं। जिस प्रवाह की दिशा में मस्तिष्क होता है, उसके तत्त्व उसमें प्रवेश पा जाते हैं। इसलिए इस पद्धति का बहुत बड़ा महत्त्व है।

आहार का अर्थ खाना ही नहीं है। उसका अर्थ है—लेना, खींचना, टानना। चाहे हम मुँह से, पैर से, नाक से, माथे से लें, चाहे समूचे शरीर से लें, हम जो भी बाहर से लेते हैं वह सारा का सारा आहार है।

इस प्रकार हम ऊपर से भी आहार लेते हैं, नीचे से भी आहार लेते हैं, आस-पास से भी आहार लेते हैं, दाएँ-बाएँ से भी आहार लेते हैं। हम सभी दिशाओं और विदिशाओं से आहार लेते हैं। वायु का आहार वायु के माध्यम से लेते हैं। वायु के आहार का अनुसंधान किया जाए तो जो तत्त्व वनस्पति के आहार द्वारा हम ग्रहण करते हैं, वे सब वायु के द्वारा भी ले सकते हैं। क्योंकि वायुमंडल में सब तत्वों के परमाणु भरे पड़े हैं।

इस प्रकार हमारे आहार के चार मुख्य अंग हैं—खाद्य, तेल, वायु और घृष। साधना की दृष्टि से सतुलित आहार वह होता है जिसमें ये चारों तत्त्व हों। जिसमें केवल खाद्य और तेल हों, वायु और घृष का योग न हो वह सतुलित आहार नहीं हो सकता।

दो बातें और हैं, जो सतुलित आहार की श्रेणी में तो नहीं हैं, पर उनका पूरक के रूप में उल्लेख करना जरूरी है। वे दो बातें हैं—उपवास और मानसिक प्रसन्नता। इन दोनों के बिना आहार अर्थशून्य हो जाता है। आप आहार करते हैं परन्तु उपवास करना नहीं जानते, अनाहार रहना नहीं जानते तो आपका आहार आपके लिए कठिनाई बन जाता है। आहार ही जटिलता पैदा करता है। हम आहार करते हैं भूख की समस्या को समाहित करने के लिए और वही आहार अनेक समस्याएँ हमारे सामने प्रस्तुत कर देता है। जो लोग केवल आहार करते हैं, उपवास नहीं करते, वे उपवास का मर्म नहीं जानते। वे समस्याओं को कम नहीं कर सकते। आहार के साथ अनाहार को जोड़ना, उपवास को जोड़ना भी बहुत जरूरी है। उपवास का अर्थ नहीं खाना भी है, कम खाना भी है, आहार की मात्रा को कम करना भी है।

खाते समय मन चिंता से मुक्त होता है तो भोजन का पाचन अच्छा होता है। प्रसन्नता का अर्थ हर्ष नहीं है। शोक जैसे एक आवेग है वैसे ही हर्ष भी एक आवेग है। प्रसन्नता आवेग नहीं है। वह चित्त की निर्मलता है। जैसे प्रसन्न

आवाज का अर्थ होता है—निमल आकाश, वह आवाज जो बादलों में घिरा हुआ न हो। जो चित्त हृष, भय, शोक आदि आवेगों में आश्रान्त न हो वह प्रसन्न होता है। उमम वृत्तियाँ ज्ञान्त होती हैं। ग्राने वाला केवल खाने में ही लगा होता है, इसलिए चित्त की प्रसन्नता भी भोजन का एक महत्त्वपूर्ण अंग है।

भावना

नदी का दूसरा किनारा सामने है। कोई व्यक्ति उस तट पर जाना चाहता है। पानी गहरा है। वह तैरना नहीं जानता। वह नौका पर बैठकर उस तट की ओर चल पड़ता है। उस पर पहुँचने का साधन है—नौका। नौका के बिना वहाँ पहुँचा नहीं जा सकता। हम जिस तट पर खड़े हैं, उससे मतुष्ट नहीं हैं। जो सामने तट दिग्राई दे रहा है, वहाँ जाना चाहते हैं। जाना सरल नहीं है। काफी कठिनाइयाँ हैं। जितनी गहराई है, उमे हम पैरों में चलकर पार नहीं कर सकते। हमें नौका की जरूरत है। नौका है—भावना। भावना का सहारा लेकर, भावना की नौका में बैठकर, दूर दीप्त होने वाले तट पर पहुँच जाते हैं। ऐसा कोई भी तट नहीं है, जहाँ भावना की नौका में चढ़कर हम न पहुँचे। यह भावना का प्रयोजन है, महत्त्व है।

क्या हुई होगी ? वह कैसे होगी ? क्या होगा उसका रूप-रंग ? वह लडकी से मिला । उसने पाया कि लडकी के शरीर का लावण्य, उसकी सुदरता और कमनीयता वैसी ही है जैसी पंद्रह वर्ष पहले थी । रत्ती भर भी अन्तर नहीं था । वह विवाह-सूत्र में बध गया । दोनों प्रसन्न हुए । यह भावना का चमत्कार था ।

यह भावना-योग है । जो व्यक्ति जिस प्रकार की भावना से अपने-आपको भावित करता है, वह उसी रूप में बदल जाता है । न जाने दुनिया में कितने प्रयोग ऐसे होते हैं जो भावना के होते हैं । जैन परंपरा में भावना योग का विशेष महत्त्व है । इसे आप आध्यात्मिक मूल्य दें, या न दें, यह आप जानें, किन्तु यह तथ्य स्पष्ट है कि भावना के आधार पर व्यक्ति बनता-बिगड़ता है ।

जापान में ध्यान संप्रदाय (जैन) के साधक भावना के अनेक प्रयोग करते हैं । वे अखाड़े में उतर जाते हैं और भयकर खूबार बैल के साथ लड़ते हैं । वे निहत्थे उतरते हैं अखाड़े में । उनके पास कुछ भी नहीं होता । लाठी भी नहीं होती । बैल दौड़ता हुआ सामने आता है । उसे लाल झडिया दिखाई जाती है । लाल कपड़ा देखते ही बैल भडक उठता है । वह पूरे वेग से व्यक्ति की ओर झपटता है । वह भयकर रूप से आक्रमण करता है । एकदम पतला-दुबला साधक भावना और सकल्प के सहारे उस बैल को परास्त कर भूमि पर पटक देता है । उसकी भावना होती है—‘मैं बैल के साथ लड़ूंगा । मैं बैल को अवश्य परास्त करूंगा ।’ इस भावना के सहारे वह इतनी शक्ति अर्जित कर लेता है कि वह भयकर उत्तेजित और आक्रामक बैल को शांत कर देता है, मानो कि वह वकरी हो गया हो । यह प्रयोग आज भी हो रहा है । अतीत में ही होता था, ऐसी बात नहीं है । आज भी कुछ व्यक्ति इसका प्रयोग करते हैं ।

एक मठ था । वहां अनेक छोटे-बड़े साधक साधना का अभ्यास करते थे । वहां एक दगल (कुश्ती) का आयोजन रखा । दो पहलवान आमंत्रित किये गए । एक तगड़ा और बलिष्ठ था । दूसरा पतला और कम शक्तिशाली था । दगल प्रारंभ हुआ । बलिष्ठ पहलवान ने पतले-दुबले पहलवान को चित्त कर दिया । साधको के मन में एक विकल्प उठा । उन्होंने पतले पहलवान को सहयोग देना चाहा । कुछेक साधक आख मूढ़कर इस भावना में तन्मय हो गए कि इसकी विजय होनी ही चाहिए । यह पतला पहलवान जीतना ही चाहिए । कुछ समय बीता । सबके देखते-देखते दुबले-पतले पहलवान ने उस तगड़े पहलवान को पछाड़ दिया । वह उसकी छाती पर जा बैठा ।

भावना दूसरों तक भी पहुंचाई जा सकती है । दूसरों पर भी उसका प्रभाव डाला जा सकता है । दूसरों की कठिनाइयों को शांत करना, रोग मिटाना, दूसरों का हृदय-पंखिर्वन करना, दूसरों के विचारों को बदलना—ये सारे भावना के ही प्रयोग हैं । भावना के द्वारा ये किए जा सकते हैं । भावना के माध्यम से स्वयं को

होता है। विचार और कार्य को दोहराना भावना का मूल है।

प्रश्न है कि भावना के द्वारा हम अपने-आपको कैसे बदल सकते हैं ? प्रक्रिया इस प्रकार है—सबसे पहले आप अपने ध्येय का चुनाव करें। आप यह निर्णय करें कि मुझे अब यह बनना है, यह करना है। मुझे कवि बनना है, दार्शनिक बनना है, लेखक बनना है, साहित्यकार बनना है—कुछ भी बनना है। जो बनना है, वह ध्येय हो गया। जो ध्येय बना है उसकी क्रियान्विति के लिए आप भावना का अभ्यास करें। अभ्यास कब और कैसे करें—यह प्रश्न होता है। आप एकान्त में चले जाएं। शरीर को शिथिल कर बैठ जाएं। मन भी शिथिल हो। तनाव न हो। आकुल व्याकुल न हो। यह प्रारम्भिक स्थिति है। यह आवश्यक है। जो ध्येय हमने चुना है, वह स्थूल मन से हटकर अवचेतन मन में नहीं पहुँचेगा तब तक 'होने की' भावना सफल नहीं होगी। आप कह सकते हैं—'हमने ऐसी भावनाएँ की, भावनाओं का अभ्यास किया, पर हम सफल नहीं हुए।' कहीं समझने की भूल हो रही है। भावना का तात्पर्य है—चेतन मन को भुला देना और अवचेतन मन को जागृत कर देना। चेतन मन के विकल्प को अवचेतन मन की धरोहर बना देना, अवचेतन मन में उसे स्थापित कर देना, यह है भावना। यह है भावना का अभ्यास। जब तक अपनी बात अवचेतन मन तक नहीं पहुँचेगी, आप हजार बार, दस हजार बार प्रयत्न करें, शब्द दोहराते जाएं, सफलता नहीं मिलेगी। आप सफल नहीं होंगे। इसमें सफल होने के लिए आपको शरीर का विसर्जन करना होगा, शरीर को बिल्कुल शिथिल कर देना होगा। चेतन मन को भी शान्त करना होगा। उसके बाद अपने ध्येय को दोहराते रहे, पहले मध्यम आवाज़ में, फिर तेज़ आवाज़ में। यह क्रम दस मिनट तक चलता रहे। इससे कम समय में सफलता असंभव है। प्रतिदिन इस क्रम से दोहराते रहे। यह ध्यान में रखें कि क्रम कहीं टूटे नहीं। अपने ध्येय के अनुसार ही आचरण करें। निश्चित ही आप लक्ष्य तक पहुँच जाएंगे। काल की अवधि में कुछ अन्तर हो सकता है, पर सफलता निश्चित है। कोई भी आदमी भावना के बिना सच्चा धार्मिक नहीं बन सकता और ध्यान की उच्च स्थिति में भी नहीं जा सकता। शारीरिक, बौद्धिक, मानसिक तथा सभी प्रकार के विकास के लिए भावना का सर्वोपरि महत्त्व है।

एक लक्ष्य की पूर्ति के लिए हमें अनेक उपक्रम करने होते हैं। मान लीजिए कि हमें निर्मोह बनना है। इस लक्ष्य की पूर्ति के लिए हमें मोह की समस्त वस्तुओं को मिटाना होगा। जो भी वस्तु मोह उत्पन्न करती है, मन को मूढ़ बनाती है, उसका निराकरण करना होगा। ध्येय का अर्थ ही है भावना।

है—अध्यात्म। अध्यात्म के आधार पर ही नैतिकता विकसित हो सकती है। आज हमारा सारा ध्यान शरीर-केन्द्रित हो गया है। मूल है मन। उसकी हम उपेक्षा करते चले जा रहे हैं। हमें सबसे अधिक प्रभावित करने वाला तत्त्व है—मन।

महात्मा बुद्ध विहार कर रहे थे। साथ में एक शिष्य था। शिष्य ने पूछा—‘भते! ध्यान की शक्ति क्या है, मैं जानना चाहता हूँ।’ बुद्ध ने सुना, उत्तर नहीं दिया। मार्ग में एक कुआँ आया। एक यात्री आ रहा था। वह प्यासा था। उसने देखा, कुएँ के पास एक बाल्टी पड़ी है, वह डोरी से बधी हुई है। उसने उस बाल्टी को कुएँ में डाला। डोर खींची। बाल्टी ऊपर आयी, पर उसमें पानी नहीं था। वह खाली थी। फिर उसे कुएँ में डाला। ऊपर खींचा, पर वह खाली ही ऊपर आयी। वह पानी नहीं पी सका। उसकी प्यास वैसी ही बनी रही। बाल्टी के पेंदे में छेद थे। जितना पानी भरता, वह ऊपर आते-आते खाली हो जाता।

बुद्ध आगे चले। कुछ ही दूरी पर दूसरा कुआँ दिखा। वहाँ भी डोर से बधी बाल्टी पड़ी थी। एक प्यासा पथिक आया। बाल्टी से पानी खींचा। पानी पिया। प्यास बुझ गयी।

बुद्ध ने शिष्य से कहा—‘वत्स! तुम जानना चाहते थे कि ध्यान की शक्ति क्या है? ध्यान की शक्ति यह है जो ध्यान नहीं करता वह खाली रहता है, कभी नहीं भरता। वह फूटा रहता है, कभी नहीं भर सकता। जो कुछ अन्दर आता है, सारा का सारा निकल जाता है। जो ध्यान करता है, जितना अंदर जाता है, उससे हजार गुना बढ़ता है—यह है ध्यान की शक्ति। यह है ध्यान का महत्त्व। हमारी कितनी ही शक्तियाँ हैं—शरीर में, मस्तिष्क में। उनके विकास का मार्ग है—साधना। साधना के बिना उनको विकसित नहीं किया जा सकता। यह समूचा साधना का मार्ग शक्तियों के विकास का मार्ग है।

जैसी है और एक इन्द्रिया लिखे हुए पन्ने जैसी है। हम किसे अधिक मूल्य दें ? हमारी इन्द्रियो के साथ जो राग-द्वेष की धारा चल रही है, उसके द्वारा इन्द्रियो पर राग के अकन हो रहे है, द्वेष के अकन हो रहे है। उन पर इनके अनन्त अकन हो चुके हैं।

जो लोग इन्द्रियो के बारे में सोचते हैं, जानते हैं, परम्परागत सस्कारों को देखते हैं, इन्द्रियो को बहुमान देते हैं, वे सोचते हैं जो कुछ अकन था, वह बहुमूल्य था। वह मिट गया तो सब कुछ मिट गया। वह चला गया तो सब कुछ चला गया। इन्द्रियो के साथ जो सुख आ रहा था, वह नहीं रहा, मिट गया तो फिर शेष क्या बचेगा ? वे उस धारा को जो लिपिबद्ध है, अकित है, बराबर जोड़े हुए रखना चाहते हैं। यह एक दृष्टिकोण है।

दूसरा दृष्टिकोण है दूकानदार का। उसके लिए खाली पन्ने काम के हैं, अकित पन्ने काम के नहीं हैं। मूल्य खाली पन्नों का है क्योंकि उन पर लिखा जा सकता है। अकित पन्नों का कोई मूल्य नहीं, क्योंकि वे पहले से ही भरे पड़े हैं। उन पर नया कुछ भी नहीं लिखा जा सकता। यह एक महत्त्वपूर्ण दृष्टिकोण है। कवि के लिए यह दृष्टिकोण प्रिय नहीं था। इन्द्रियवादी के लिए भी यह दृष्टिकोण प्रिय नहीं हो सकता। किन्तु साधक के लिए यह बहुत प्रिय और मनोज्ञ दृष्टिकोण है। खाली पन्ने बहुत काम के हैं, यानी हम पन्नों को खाली रखें, खाली कर दें। उन पर कुछ भी न लिखें, कभी न लिखें। उन्हें खाली ही रहने दें। इन्द्रिय-ज्ञान की धारा के साथ-साथ जो राग-द्वेष की धारा वह रही है, उसे तोड़ दें, नष्ट कर दें। इन्द्रिय-ज्ञान को खाली रखें। राग-द्वेष को न जोड़ें, उनका अकन न होने दें। यही इन्द्रिय-संयम है।

दो बातें हैं, जिन पर हजारों वर्षों में भारतीय योगियो और साधकों द्वारा बहुत चर्चा हुई है।

पहली बात। कुछ साधक कहते हैं—इन्द्रियो को काम में मत लो। आँख से मत देखो। आँख मूंद लो। कान में मत सुनो। कान में रुई या कार्क डाल दो। नाक में मत सूँघो। नाक को बंद कर दो। जीभ से मत चखो। सरस खाओ ही मत। नीरम, रमहीन या स्वादहीन भोजन करो। रस नहीं आएगा। क्या ये सारी बातें सभ्य हैं ? क्या रात-दिन आँख मूंदकर रहा जा सकता है ? जो देखने की शक्ति प्राप्त है, दृष्टि प्राप्त है, उनको काम में लिये बिना क्या अच्छा परिणाम आएगा ? कान है सुनने के लिए। कान को बंद कर दिया, कुछ भी नहीं सुना तो रात-नी बनी उपलब्धि हो गयी ? नहीं सुनना निरन्तर संभव भी नहीं।

दूसरी बात। कुछ साधक कहते हैं—इन्द्रियो का अपना-अपना काम है। उन्हें काम में लो। आँख में, कान में, नाक में, जीभ में काम लो। देखो, सुनो, सूँघो, चखो, छुंो—सब कुछ करो। किन्तु उनमें साथ जो राग-द्वेष की धारा आ रही है, उसका

साधु ने कहा—दोनों भोले हो। तुमने मेरा आशय नहीं समझा। साधु ने पहले व्यक्ति को संबोधित कर कहा—‘देखो, तुम्हारी मनोवृत्ति घर को छोड़ने की नहीं थी। तुम घर छोड़कर साधना करना नहीं चाहते थे, इसलिए मैंने कहा—मोक्ष-प्राप्ति के लिए घर छोड़ना जरूरी नहीं है। तुम घर में रहकर भी साधना कर सकते हो। दूसरे व्यक्ति की मनोवृत्ति घर छोड़ने के लिए तैयार हो गयी थी, इसलिए मैंने कहा था—मोक्ष-प्राप्ति के लिए घर छोड़ना आवश्यक है। उसे मैं कैसे कहता कि तुम घर में ही रहो। जैसी तुम्हारी मनोभावना थी, मैंने तुम्हें उसी ओर प्रेरित किया। उसकी जैसी मनोभावना थी मैंने उसे उसी ओर प्रेरित किया। उसी दिशा में जाने के लिए कहा। इसमें कठिनाई ही क्या है।’

यह एक घटना है। हम एकांत यह भी नहीं कह सकते कि घर छोड़ना अच्छा ही है या यह भी नहीं कह सकते कि घर नहीं छोड़ना चाहिए। जिसकी जैसी योग्यता हो, क्षमता हो, तैयारी हो, मनोवृत्ति हो, उसी दिशा में उसे चलने देना चाहिए।

कुछ कहते हैं कि आख मूदकर बैठे बिना रूप के प्रति जो आकर्षण है वह मिट नहीं सकता। रूप के प्रति जो आसक्ति होती है, वह मिट नहीं सकती। इसलिए प्रत्येक व्यक्ति को दो-चार घंटा आख मूदकर बैठना चाहिए। ऐसा करने पर ही चक्षु-संयम हो सकता है।

कुछ कहते हैं—नहीं, यह कमजोरी है, क्लीवता है। रूप को देखते हुए भी हमारे मन में आकर्षण पैदा न हो, विकार न आए, यह प्रयत्न करना है। आख का काम है देखना। देखने के साथ हम राग-द्वेष की चेतना को न जोड़े, यह साधना है। हमारे मन में प्रियता और अप्रियता का भाव न आए, अच्छे-बुरे का भाव न आए।

मैं कहता हूँ—यह भी एक मार्ग है और वह भी एक मार्ग है। न वह श्रेष्ठ है और यह अश्रेष्ठ और न यह श्रेष्ठ है और वह अश्रेष्ठ। दोनों मार्ग हैं। जिसकी जैसी रुचि हो, वह उसी मार्ग पर बढ़े। मार्ग के श्रेष्ठ या अश्रेष्ठ की बात नहीं है। बात है व्यक्ति की रुचि की, व्यक्ति की योग्यता की, व्यक्ति की क्षमता की। मार्ग दोनों हैं। किसी ओर से भी पहुंचा जा सकता है।

जिस व्यक्ति में इतनी क्षमता जागृत हो गयी है कि आखें खुली रहने पर भी उसके मन में प्रिय-अप्रिय या राग-द्वेष का भाव उदित नहीं होता तो उसे आख मूदने की कोई जरूरत नहीं है। आखें बंद करना उसके लिए जरूरी है जिसमें इस प्रकार की क्षमता का उदय नहीं हुआ है, जो मन में उठने वाले प्रियता-अप्रियता या राग-द्वेष के भाव को रोक नहीं पाता।

मुह पर पर्दा रखने की प्रथा पहले भी चालू थी, आज भी है। प्रश्न है कि पर्दा कौन रखे, स्त्री या पुरुष? यह आवश्यक नहीं कि स्त्रियां ही पर्दा रखें और पुरुष

॥ परा यह रंगे जिसकी दृष्टि निर्विराग नहीं है । परां उतरे लिए है जो दृष्टि
नरम न कर सके, फिर चाह पुरुष हो या स्त्री । आर्ये वर काना भी आर्य पर
लायना ही है । चाह आर्य वर करे या आर्य पर बरदा उरें—एक-ही बात
परां परां है । जिसमें पर अमता पैदा हो गयी है कि दृष्टि न विराग नहीं
गा, अव-अरूप के प्रति राग-द्वेष नहीं आता, उतरे लिए परे की आर्य-रगता ही
॥ ॥ उगे आर्य मदकर पाधना करने की आवश्यगता नहीं है ।

एतन्मात्रं—इन्द्रिय-विषय के निरोध का और एक मात्र हेतु—तात्त्विक ही
यत्तु अरोध का । इस शेषो का प्रयुक्त नाम है—'इन्द्रिया प्रतिमयीनता' ।
यत्तु यीनता का अर्थ है—जाने आप के चीन हो जाय । इन्द्रिय-प्रतिमयीनता
यत्तु इन्द्रियों का चेतना में चीन हो जाना ।

जि ज्ञानों के विषय व हमारी जातकारी रहते हैं। हम जानते हैं कि आराम, धन, स्वास्थ्य, मान का लालच, पुत्रता आदि-आदि। किन्तु वास्तविकी में हमें यह विभाजन नहीं है। एक ही है सब की धारा। यह विभाजन पूरी किन्तु हमने वैसा क्या किया है अपनी उपयोगिता के लिए।

जीन-परपरा में चौबीस नव्वियों का उत्पत्ति है। उनके मत में प्र 'तमि-न-
तामि'। जिस साधक योगी को यह उपनव्व हो जाती है, जो साधक अपनी
मा में द्वारा चेतना के इस विधान पर पड़न जाता है, वह किसी भी परि-
कार भी राम के मत में है। यह आज के युग नव्वता है, मान में इस नव्वता है,
जीन के नव्वता है, नून नव्वता है। फिर जो कि साधक नहीं जाना। अभी
इस अभी विषयों को जाना जाने के लक्ष्य है। अभी यह बात सा-
धक है कि यथाय में उपनव्वता पर ही है। उनके विधान में है।

निम्नलिखितानुसार विचार करिए कि क्या निम्नलिखित बातें, सत्य हैं। यदि नहीं तो सत्य किस कारण नहीं माना जा सकता है, और यदि सत्य है तो सत्य के कारण क्या हैं।

अपनी अगुलियों से पढते हैं। पर वे उभरे हुए अक्षरो को ही पढ पाते हैं। उनको पहले इस विद्या में शिक्षित किया जाता है। वे सामान्य पुस्तकें नहीं पढ पाते। किन्तु वह रूसी लडकी सामान्य पुस्तकें अगुली के माध्यम से पढ लेती है।

हमारी इन्द्रियो का यह जो विभाजन है कि अमुक इन्द्रिय से सुना जाता है, अमुक इन्द्रिय से देखा जाता है, अमुक इन्द्रिय से चखा जाता है आदि-आदि यह हमारे निरन्तर अभ्यास के कारण हुआ है। यह यथार्थ नहीं है। जिनकी चेतना विकसित हो जाती है, उनमें ये विभाग समाप्त हो जाते हैं।

हम देखते हैं कि कुछेक व्यक्तियों में मिठाई के प्रति राग है और कुछेक में द्वेष या घृणा। कुछ व्यक्ति किसी वस्तु को पसंद करते हैं और कुछ किसी वस्तु को। एक व्यक्ति का एक वस्तु के प्रति राग है तो दूसरे व्यक्ति का उसके प्रति द्वेष है। इन इन्द्रियो ने राग-द्वेष को बांट दिया। क्या राग-द्वेष बढता है? क्या वह खड-खड होता है? मैं समझता हूँ, यह, नहीं होता। राग-द्वेष की धारा एक है। हमारी चेतना की धारा एक है। सारा अन्तर आता है हमारे अभ्यास के कारण, वातावरण के कारण या सस्कारो के कारण। एक परिस्थिति में जिस प्रकार के सस्कार, वातावरण या अभ्यास का निर्माण होता है, वैसे ही सारे विभाग बनते जाते हैं।

किसी में रस की प्रबलता होती है, किसी में श्रवण की प्रबलता होती है और किसी में दर्शन (देखने) की प्रबलता होती है। राग-द्वेष की धारा एक होते हुए भी यह जो विभिन्न रुचियो का निर्माण होता है, उसका मूल कारण है सस्कारो का विकास, विभिन्न सस्कारो का विकास। हम उनमें विशेषज्ञता प्राप्त कर लेते हैं, अत्यन्त अभ्यस्त हो जाते हैं। यह स्पेशलाइजेशन की बात है। जिस इन्द्रिय का जिस विषय के प्रति अति झुकाव होता है, उधर ही राग-द्वेष की धारा बहने लग जाती है।

आपने अनुभव किया होगा। खेतों में पानी दिया जा रहा है। बड़ी नहर चल रही है। छोटी-छोटी क्यारियों में पानी बह रहा है। उनसे सारा खेत पानी पी रहा है। कभी-कभी किसान ऐसा करता है कि जिन क्यारियों में पानी की आवश्यकता नहीं होती, वह उन क्यारियों के मुह पर मिट्टी की पाल बाध देता है। अब पानी उन विभिन्न क्यारियों में नहीं बहता। वह एक दिशागामी हो जाता है। जो पानी अलग-अलग क्यारियों में बढकर बहता था, वह एक धारा में बहना शुरू हो जाता है। ठीक वैसे ही है हमारी इन्द्रियो की स्थिति। जो राग-द्वेष की धारा सभी इन्द्रियो के साथ बह रही थी, हमने कुछेक इन्द्रियो के द्वारो को बढ कर उसे एक ही इन्द्रिय की ओर प्रवाहित कर दिया। अब सारा प्रवाह, पूर्ण वेग से, एक ही दिशा की ओर प्रवाहित होगा। अब हमारा सस्कार बलवान होता जाएगा।

हमारे समूचे शरीर में रक्त का संचार होता है। प्रवाहित होता है सर्वत्र,

करना बंद कर देती हैं। आप आख से काम लेना बंद कर दें तो आख की ज्योति नष्ट हो जाएगी। सब इन्द्रियो के प्रति यही नियम लागू होता है। आप हाथ को मोड़कर रखिए। कुछ दिनों के बाद उसे आप सीधा नहीं कर पाएंगे। उसकी लचक नष्ट हो जाएगी।

अयोग से शक्ति नष्ट होती है तो अतियोग से भी वह नष्ट हो जाती है। इसलिए 'योग' ही उत्तम मार्ग है। इन्द्रिय का सचमुच योग होना चाहिए। पहले इन्द्रिय से काम लिया, फिर विश्राम किया। जितना काम, उतना विश्राम। जितना लेना है उतना लिया, न अधिक और न कम। यह है योग। यह आयुर्वेद का अभिमत है अर्थात् स्वास्थ्य के लिए दृष्टिकोण का अभिमत है। साधना की दृष्टि से इन्द्रिय-सयम है। इसका तात्पर्य है कि आख से देखने का काम लेना, आख का असयम नहीं है। कान से सुनने का काम लेना, काम का असयम नहीं है। असयम है उनके साथ राग-द्वेष जोड़ना। इन्द्रिय सयम का अर्थ है—आप इन्द्रियो के माध्यम से ज्ञान करें। कोरा ज्ञान। उसके साथ कुछ भी न जोड़ें। केवल पानी बहे। उसके साथ कूड़ा-कर्कट और गदगी न बड़े। यह है इन्द्रिय-सयम। पानी बहे या एक ही जगह पड़ा रहे, इसकी चिन्ता नहीं है। पानी बह भी सकता है और एक जगह भी पड़ा रह सकता है। हमें तो केवल यह चिन्ता करनी है कि पानी के साथ कूड़ा-कर्कट न मिले, न बहे, न घुले-मिले। बस, इतना करना पर्याप्त है। इसके लिए हमें किसी नाली को रोकना है तो उसे रोकना होगा। उसे ऊपर से ढकना है तो उसे ढकना होगा, जिससे उसमें गदगी न आए, कूड़ा-कर्कट न आए। मूल बात है—पानी साफ बहे, उसकी स्वच्छता नष्ट न हो। यह है—इन्द्रिय-सयम। यदि हम इस बात के लिए जागरूक हो जाते हैं कि हमारे इन्द्रिय-व्यापार के साथ राग-द्वेष की धारा का सयम न हो तो हमारे इन्द्रिय-सयम का मार्ग स्वतः प्रशस्त हो जाता है।

इन्द्रियो के असयम का परिणाम तत्काल ही मिल जाता है। एक व्यक्ति ने इतना भोजन कर लिया कि अब न शाम को खाने की आवश्यकता है और न एक-दो दिन खाने की आवश्यकता है। एक साथ खूब खा लिया। डटकर भोजन कर लिया। इसका परिणाम तत्काल ही मिल जाता है। परिणाम के लिए अगले जन्म तक प्रतीक्षा करने की आवश्यकता नहीं है। आए दिन हम पढ़ते हैं, अमुक नगर में मदिरापान में मौ आदमी मर गए। यह विपाक मदिरा थी। परिणाम भुगतना पड़ा। परिणाम तत्काल मिल गया। हमारा मारा लेखा-जोखा वर्तमान में ही है।

हमारे भीतर एक ऐसा कंप्यूटर है, जो राई-राई का लेखा-जोखा कर लेता है, गणित कर लेता है। सारा हिमाव भीतर हो रहा है।

एक आदमी बहुत बड़ा धनी है। उसके धनी होने का कारण है—कूट-व्यवस्थापूर्ण व्यापार। वह दूसरों को ठगता है, धोखा देता है, मिलावट करता है, चोरी करता है। धन उसके पास एकत्रित होता रहता है। हम उसको बड़ा मान

खाया है परतु क्या उस अमृत के साथ विष की मात्रा नहीं है ? अवश्य मिलेगी। कोई दूध को अमृत मानता है, कोई घी को और कोई साग-सब्जी को। इस अमृत के साथ विष की मात्रा भी है। दूध में भी विष है, घी में भी विष है, साग-सब्जी में भी विष है। ऐसा कोई भी खाद्य नहीं है जो केवल अमृत ही हो, विष न हो या कोरा विष हो, अमृत न हो। ये दोनों साथ-साथ चलते हैं। जहा जीने की क्रिया है, वहा मरने की प्रतिक्रिया भी है। जन्म एक क्रिया है तो मृत्यु उसकी प्रतिक्रिया है। स्वास्थ्य क्रिया है तो रोग प्रतिक्रिया है। दोनों को अलग नहीं किया जा सकता। इन्हें मात्रा-भेद से हम अलग-अलग कर लेते हैं। धनी व्यक्ति के धन की मात्रा को देखकर कह देते हैं कि इसने इतने पाप किए, फिर भी इतना आगे बढ़ गया। किंतु साथ ही साथ जब हम उसकी आन्तरिकता को देखते हैं, शांति और सुख को देखते हैं तो कह देते हैं—यह तो घाटे में रहा। धन हुआ तो क्या ? यह न शांत है, न सुखी है और न प्रसन्न। यह सारा गणित एक साथ चलता है। परलोक की बात जाने दीजिए। क्रिया की प्रतिक्रिया वर्तमान में ही हो जाती है। प्रतिक्रिया करने वाला और उसका परिणाम देने वाला, सारा लेखा-जोखा करने वाला कंप्यूटर हमारे भीतर है। इसके लिए किसी बाह्य सत्ता को आमंत्रित करने की आवश्यकता नहीं है।

के साथ, सामाजिक, धार्मिक या राजनैतिक सगठनों के साथ, उनके सदस्यों के साथ । गांव के साथ संपर्क होता है, राष्ट्र के साथ संपर्क होता है । अनेक प्रयोजनों से, अनेक दृष्टिकोणों से अनेक वर्गों और व्यक्तियों के साथ संपर्क होता है । न केवल प्राणियों के साथ संपर्क होता है, शरीर के साथ संपर्क होता है, कपड़ों के साथ, मकान के साथ और अन्यान्य वस्तुओं के साथ संपर्क होता है । जिस प्रकार व्यक्तियों के साथ संपर्क होता है उसी प्रकार वस्तुओं के साथ भी संपर्क होता है । विचारों के साथ भी संपर्क होता है । ये सारे संपर्क हैं । एक ओर तो हैं अकेला व्यक्ति और दूसरी ओर हैं इतने संपर्क । ये संपर्क चिन्ता उत्पन्न करते हैं । जितना संपर्क, उतनी ही चिन्ता । संपर्क से चिन्ता बढ़ती है । चिन्ता बढ़ती है तब लगता है कि दुःख बढ़ रहा है । दुःख क्या है ? मैं समझता हूँ कि संपर्क ही दुःख है । दुःख का अर्थ है—किसी न किसी वस्तु से संपर्क । संपर्क हुआ कि दुःख हुआ । संपर्क नहीं है तो दुःख भी नहीं है । संपर्क के बिना दुःख की कल्पना भी नहीं की जा सकती । जहाँ संपर्क नहीं है वहाँ दुःख नहीं है । संपर्क का होना ही दुःख का होना है । एक आदमी शात बैठा है । उसका मन शात है, विचार शात है । अचानक उसे एक आदमी दीख पड़ा, जो उसके अनुकूल नहीं है, प्रतिकूल है, अप्रिय है, अतीत में धोखा दे चुका है या अपमानित कर चुका है । जैसे ही उसे देखा, मन अशात हो गया । शांति भग हो गयी । मन में क्रोध उमड़ आया । वह दुःखी हो गया । अशात हो गया । इस दुःख का हेतु क्या है ? इसका हेतु है संपर्क । दुःख का अर्थ है संपर्क और संपर्क का अर्थ है दुःख, चिन्ता । आदमी लंबे समय तक चिंतित नहीं रह सकता । जब वह चिंतित होता है तो मन में अकुलाहट होती है, व्याकुलता होती है, घबराहट होती है । यह व्याकुलता, अकुलाहट उसे अकेला होने के लिए प्रेरित करती है, बाधित करती है । वह कहती है—तुम अकेले हो जाओ, कोई चिन्ता नहीं होगी, कोई व्याकुलता नहीं होगी ।

मैं समझता हूँ मादक वस्तुओं का प्रयोग चिन्तामुक्ति के लिए चला है । लोग चिन्ता से मुक्त होने के लिए नशा करते हैं, संपर्कों को तोड़ने के लिए और दुःखों को मिटाने के लिए नशा करते हैं, मादक वस्तुओं का प्रयोग करते हैं । जैसे ही व्यक्ति मदिरा पीता है वह अकेला हो जाता है, सारे संपर्क टूट जाते हैं, बाहर का कोई भान नहीं रहता । वह अनुभव करने लगता है कि मैं अकेला हो गया और अकेला होना ही बहुत बड़ा सुख है । शराब पीने से कोई सुख नहीं मिलता । अकेले पन के सुख का वह निमित्त होता है । यह सही बात है कि दुनिया में सबसे बड़ा सुख है—अकेलापन । व्यक्ति अकेला हो नहीं पाता क्योंकि उसने अपने साथ इतने संपर्क जोड़ लिये और संपर्कों के द्वारा इतने चिन्ता-सूत्र जोड़ लिये कि वह उनसे अलग नहीं हो सकता, पृथक् नहीं हो सकता । उसमें यह क्षमता नहीं है कि वह उन्हें एक झटके में तोड़ डाले । वह ऐसा कर नहीं सकता । ध्यान का प्रयोग वह

था। उमने कहा—‘ओ महात्मा ! मुझे क्या सीख दे रहे हो। लडखडाते चलता हू तो क्या ? गढे में गिर पड़ूंगा तो क्या ? कपड़े खराब हो जाएंगे तो धो डालूंगा। मैं मद्यप हू, शराबी हू। सारा शहर मुझसे परिचित है। कुछ भी हो, मुझे उसकी चिन्ता नहीं है। पर तुम महात्मा हो। तुम सभलकर चलो। तुम लडखडाकर गढे में गिर पड़े तो न इधर के रहोगे और न उधर के। जरा सभलकर चलो, कहीं पैर फिसल न जाए। मुझे क्या सीख दे रहे हो ?’

यह एक दार्शनिक और एक शराबी की बातचीत है। शराबी ने एक बहुत बड़े रहस्य का उद्घाटन कर दिया, मर्म को अभिव्यक्ति दे दी। उसके कहने का तात्पर्य है कि जो शराबी है, जो अपने-आपको भुल चुका है, जो अकेलेपन को पाने के लिए नशा करता है, अगर वह कहीं लडखडा जाए, उसका पैर कहीं फिसल भी जाए तो कोई चिन्ता की बात नहीं है, दुःख की बात नहीं है। किन्तु जो साधक है, अपने-आपको पाने के लिए साधना कर रहा है, अकेलेपन की साधना में रत है, उसे स्व की चिन्ता करनी चाहिए, पर की चिन्ता नहीं करनी चाहिए। इसीलिए शराबी ने मुहरात में कहा—‘तुम अपनी चिन्ता करो, मेरी चिन्ता छोड़ दो। तुम कहीं फिसल गए तो तुम्हारी पवित्रता नष्ट हो जाएगी, फिर वह कभी नहीं मिल सकेगी। तुम स्वच्छ नहीं हो सकोगे। तुम आत्म-विस्मृति के गर्त में गिर जाओगे।’

आत्म स्मृति की जो बात है, जागरूकता और सावधानी की जो बात है, वह चाम्पन में साधना का महान् सूत्र है। यही है अप्रमाद। मैं अकेला हू—इस विचार-सूत्र को आत्ममात् कर लेना बहुत बड़ी साधना है। यह सूत्र जब आत्मगत हो जाता है तब व्यक्ति सारे मकड़ों, कठिनाइयों का पार पा जाता है, उलझनों और समस्याओं में परे चला जाता है। वे समस्याएँ वैयक्तिक हो सकती हैं, सामाजिक हो सकती हैं, जागतिक हो सकती हैं। जो व्यक्ति अपने-आप में अकेलेपन का अनुभव करता है वह उन सारी समस्याओं का पार पा लेता है। जिसे अकेलेपन का अनुभव नहीं है, वह समस्याओं का पार नहीं पा सकता। वह समस्याओं का पार नहीं पा सकना, इसलिए उसे मदिरा चाहिए, भाग चाहिए, बीड़ी-मिगरेट चाहिए और मैकडों प्रकार की अन्यान्य मादक वस्तुएँ चाहिए। यह सब विस्मृति के माध्यम बनते हैं। जिसे अपने-आप में अकेले होने का रहस्य प्राप्त नहीं है, उपाय प्राप्त नहीं है, वह उन वस्तु साधनों को अपनाता है। ये बाह्य साधन उपकरण के बदले उपसारा ही करते हैं। उमें हानि पहुंचाते हैं।

अप्रमाद एक महान् साधन है आत्म-स्मृति का। उसका अर्थ है—अपने-आप में अकेलेपन का अनुभव करने का अभ्यास। यह साधना का परम सूत्र तो है कि किन्तु ‘अप्रमाद’ का भी बहुत बड़ा सूत्र है। हमने बिना व्यावहारिक जीवा भी नहीं तो—तन्मय नहीं हो सकता। आप अभी भी चिन्ताओं में मुग्न नहीं पा सकते जब तक कि आप अपने-आप में अकेलेपन का अनुभव नहीं कर पाते।

पर चलता था, मेरी भूकुटी तन जाती तो सारे काप उठते थे, मेरी एक आवाज़ पर दस व्यक्ति आकर सामने हाथ जोड़े खड़े रहते थे और आज मेरी बात कोई नहीं सुनता। आदर तो दूर, छोटे-बड़े सब मेरा तिरस्कार करते हैं, सब मेरी उपेक्षा करते हैं। यह सोचकर वह बूढ़ा दुखी हो जाता है, चिन्तातुर हो जाता है। एक ओर बीस वर्ष पूर्व की स्मृति काम कर रही है और एक ओर है वर्तमान की स्थिति। जब वह पूर्व की स्थिति को जोड़ता है वर्तमान से, तब वह दुख से भर जाता है। उसे लगता है—यह भी कोई जीना है? क्या हो गया? क्या दुनिया बदल गयी या जमाना बदल गया?

यह मेरी कल्पना मात्र नहीं है। बहुत सारे लोगों की यह स्थिति है। यह अनुभव है। व्यक्ति दुखी होता है अपने ही प्रमाद के कारण। यदि यथार्थ में वह प्रमादी नहीं होता तो वर्तमान की स्थिति में वह दुखी नहीं होता। उसका प्रमाद यही रहा कि जो व्यवहार की सचाई थी उसे उसने यथार्थ की सचाई मान लिया। यही दुख का हेतु बन गया। व्यवहार की सचाई यह है कि जहां स्वार्थ का सम्बन्ध होता है वहां वेटे-पोते तो क्या, दूर का व्यक्ति भी जी-हुजूरी करने लगता है। बात मानता है। आदर देता है। आख के इशारे पर कदम उठाता है। जैसे ही स्वार्थ का धागा टूटता है, सारी स्थिति में परिवर्तन आ जाता है। सब कुछ बदल जाता है। अब यदि हमारी यह स्पष्ट अनुभूति होती है, अप्रमत्तता होती है जीवन के प्रति, जागरूकता होती है और हम यह स्पष्ट अनुभव करने लग जाते हैं कि एक भूमिका वह है जहां मैं दूसरों के लिए हूँ, वहां का व्यवहार हमारे प्रकार का होगा और एक भूमिका वह है जहां मैं दूसरों के लिए नहीं हूँ अब, वहां का व्यवहार दूसरे प्रकार का होगा। दोनों व्यवहारों में रात-दिन का अन्तर होगा। आकाश-पाताल का अन्तर होगा। यह जो मान लेना कि यह मेरा है, यह मानने का मतलब ही है—आत्मा की विस्मृति। तुम कैसे मान सकते हो कि यह मेरा है। नहीं मान सकते कि यह मेरा है। हो नहीं सकता। यह जो मेरेपन की अनुभूति है, वह सबसे बड़ा प्रमाद है, आत्म-विस्मृति है। अन्यथा अनुभूति यह होनी चाहिए कि मैं अकेला हूँ, मैं अपना हूँ, मेरा कोई नहीं है। यह यथार्थ है, सचाई है। यह मेरा परिवार है, यह मेरी पत्नी है, यह मेरा पुत्र है, यह मेरा भाई है, यह मेरा मित्र है—यह है हमारा व्यवहार का धरातल। व्यवहार के धरातल पर हमारा व्यवहार का बोध रहे, व्यवहार की अनुभूति रहे, सपर्क की अनुभूति रहे। अन्तिम मृत्यु का जटा प्रश्न है, सचाई का जहां प्रश्न है, वहां मैं अकेला हूँ मेरा कोई नहीं है, मैं किसी का नहीं हूँ—यह अनुभूति बनी रहे। यदि यह अनुभूति नीरा रूप में बनी रहती है तो व्यक्ति चाहे माठ वर्ष का हो जाए, मनुष्य का हो जाए, पशु-पक्षियों में उपेक्षित हो जाए, फिर भी वह दुखी नहीं होगा। उसे चिन्ता नहीं होगी। वह सोचेगा—‘जब मैं दूसरों के लिए कुछ

मिथ्या दृष्टिकोण के कारण, हमारे मतिभ्रम और राग-द्वेष के कारण तथा हमारी मानसिक, वाचिक और कायिक चंचलता के कारण। नीद भी प्रमाद का हेतु बनती है। नीद में आदमी अपने-आपको भूल जाता है। नीद की स्थिति और नशे की स्थिति में बहुत बड़ा अन्तर नहीं है। दोनों में आत्म-विस्मृति होती है। नीद भुलाने की स्थिति है। किन्तु यह भी प्रमाद है, प्रमाद का हेतु है, प्रमाद पैदा करती है। इसीलिए साधना के लिए जरूरी है कि साधक नीद पर विजय प्राप्त करे। निद्रा-विजय साधना का आवश्यक अंग है। इन्द्रियो की लोलुपता भी प्रमाद पैदा करती है, इसीलिए इन्द्रिय-संयम साधना का अंग है। इन्द्रियो का संयम अप्रमादता की ओर ले जाता है। जब तक अप्रमाद की साधना नहीं होती तब तक अध्यात्म की ओर गति नहीं होती। अप्रमाद साधना का सशक्त सूत्र है। प्रमाद भय है, अप्रमाद अभय है। भगवान् महावीर ने कहा—‘सर्व्वभ्यो पमत्तस्स भय’—प्रमादी को चारों ओर से भय घेर लेता है। सर्वत्र भय ही भय है उसके लिए। उसका एक क्षण भी अभय की दशा में नहीं बीतता। उसका क्षण-क्षण भय में ही बीतता है। वह किसी पर विश्वास नहीं करता। उसे सबसे अविश्वास की गंध आती है। वह अपने धन की चाबी किसी को भी नहीं सौंपता। उसके मन में भय रहता है कि कहीं वह धन लेकर भाग न जाए? आप बेटे को भी नहीं सौंपेंगे क्योंकि आपको भय है कि धन की चाबी मिल जाने पर बेटा फिर आपको पूछेगा नहीं। उसे आपकी अपेक्षा नहीं रहेगी। आप अपनी पत्नी को भी नहीं सौंपेंगे क्योंकि आप सोचते हैं कि मा और बेटा—दोनों मिलकर मेरी फजीहत करेंगे। मेरा टिकट कटा देंगे। आप अंतिम समय तक भी चाबी दूसरे को देना नहीं चाहेंगे क्योंकि आप में भय है। भय प्रमाद है।

कुछ लोग इसे जागरूकता भी कह देते हैं। परन्तु गहराई से सोचने पर इस जागरूकता के पीछे भी भय काम करता है। यदि यह भय न हो कि ये बाद में मेरे साथ क्या करेंगे तो यह जागृति भी नहीं आती। इस जागृति का कारण भी भय है। कभी-कभी हम ऐसे कमरों में ठहरते हैं जहाँ की अलमारियों में लाखों का धन पड़ा रहता है। न पहरेदार रहता है, न चौकीदार, केवल हम रहते हैं। मकान का मालिक सुख की नीद सोता है। वह जागरण नहीं करता, क्योंकि उसके मन में भय नहीं है कि मुनि उस धन को निकाल लेंगे। उसके मन में डर नहीं है। वह जागता नहीं, सुख से सोता है। जागना क्यों पड़ता है? जागना तब पड़ता है जब पीछे भय हो। जहाँ भय नहीं है, वहाँ निश्चितता है।

एक और आश्चर्य है कि आदमी यह मानता चला जा रहा है कि हम पचास हैं, सौ है। वह पचास आदमियों को, सौ आदमियों को एक मानता चला जा रहा है। दूसरी ओर उसके मन में अनेक कठघरे बने हुए हैं कि इस व्यक्ति को इतना बताना, इसको इतना और उसको इतना। कोई भी परिवार का मुखिया अपने

किनी भी सम्यक् को पूरा व्योम नहीं बताता। किसी को कितना और किनी को कितना बताता है। पूरा नहीं बताता। उसके मन में अलग-अलग कोष्ठक हैं, अलग-अलग भय बने हुए हैं। यह सारा भय के कारण होता है। भय होता है तो जागना भी पड़ता है। भय नहीं होना है तो फिर जागने की जरूरत नहीं होती। यह भय उत्पन्न होता है प्रमाद के कारण अर्थात् बाहरी संपर्क के कारण। बाहरी संपर्कों को हमने अपना मान लिया और इसी कारण भय आ गया कि कहीं संपर्क टूट न जाए। इन भय के कारण नाना प्रकार के प्रमाद पैदा होते हैं।

हमारी स्थिति में अप्रमाद का सूत्र है—अकेलेपन की अनुभूति। नारे संपर्कों को तोड़कर व्यक्ति व्यवहार में जी नहीं सकता। मैं व्यवहार का तोड़ने की बात नहीं कह रहा हूँ। व्यवहार को आदमी तोड़ भी नहीं सकता। व्यवहार को तोड़कर आदमी जी भी नहीं सकता। ससार चल नहीं सकता। इन बातों में व्यवहार टूटना नहीं। इसमें और मधुरता आएगी। यदि वास्तव में आप अपने-आप में अकेलेपन का अनुभव करेंगे तो अनेक कठिनाइयों में बच जाएंगे। आप न चिन्ता में गिराए होंगे और न दुःख के। दूसरों के व्यवहारों को देखकर आप उलझे नहीं, दुःखी नहीं होंगे। आपका मन शान्त रहेगा। और इस स्थिति में आप द्वारा किए गए व्यवहार दूसरों को मधुर लगेंगे। आपके मस्तिष्क में निरन्तर एक सप कार्यरत रहेगा—मैं अकेला हूँ। जब कोई भी समस्या सामने आएगी, आप इस मूढ़ न समाहित हो जाएंगे। समस्या आपको पीड़ित नहीं करेगी। जो समस्या मोह जाना लगती है, वह एक आना साधन रह जाएगी। उसे भी आप व्यवहार के धरातल पर समझा लेंगे। यदि अकेलेपन का आलवन सूत्र आपके पास नहीं है तो छोटी समस्या भी बड़ी बन जाएगी। वह मुनिलेगी नहीं। अप्रमाद की साधना व्यक्तिगत जीवन और व्यवहारिक जीवन—दोनों में लाभप्रद है। दोनों की समस्याओं का समाधान देने में यह सक्षम है। यह साधना समस्याओं को मुन-साती है और एक एक चरण पर आगे बढ़ने में हमारी सहायक होती है।

ढोना होगा। कोई विकल्प नहीं है।

आचार्य भिक्षु ने एक बात बहुत सुन्दर कही। उन्होंने कहा—‘गण में रहते हुए भी तुम अकेले रहो।’ यह बात विरोधी-सी लगती है। शासन में रहना, समूह में रहना और अकेले रहना—यह कैसे संभव है? या तो समूह में रहना होगा या अकेले रहना होगा। दोनों एक साथ नहीं हो सकते। परस्पर अन्तर्विरोध है। सैंकड़ों साधु-साध्वियों के बीच रहो और अकेले रहो। लगता है विरोध है। लेकिन विरोध नहीं है। यह सूत्र बहुत ही महत्त्वपूर्ण है। इसका तात्पर्य है कि तुम सघ में रहो। अपनी सेवा दूसरे साधुओं को दो और आवश्यकता पड़ने से उनसे सेवा लो। तुम उनका सहयोग करो और उनका सहयोग लो। तुम लोगों को समझाओ, उपदेश दो और उनसे जो लेना है वह सब लो। किन्तु किसी के साथ गुटबंदी मत करो, दलबंदी मत करो।

“गण में रहू निर्दाव अकेलो,

किण स्यू ही नहीं बाधू कीलो।”

‘मैं गण में रहता हुआ भी अकेला रहू, किसी के साथ गठबधन नहीं करू, दलबंदी नहीं करू।’ कहने का तात्पर्य है कि सहयोग के स्तर पर तो तुम सघ में रहो और साधना के स्तर पर अकेले रहो। अगर कोरे समूह में ही रह गए, सगठन में ही रह गए तो साधना समाप्त हो जाएगी। केवल सगठन का भार, सगठन की चिन्ता ही तुम्हारे सिर पर सवार रही तो साधना समाप्त हो जाएगी। तुम्हें साधना भी करनी है और अपनी आवश्यकता-पूर्ति के लिए सगठन को भी पनपाना है। दोनों बातें मिलकर एक पूरी बात बनती है। कोरा अकेला रहना भी पूरी बात नहीं है और कोरे सगठन में रहना भी पूरी बात नहीं है। वैसे ही कोरे परिवार में रहना भी पूरी बात नहीं है और कोरा अकेला रहना भी पूरी बात नहीं है। जहाँ सुख-सुविधा, सहयोग लेने-देने का प्रश्न है, वहाँ आदमी परिवार में रहता है, संपर्क जोड़ता है, और अनेकों के बीच रहता है, जीता है। जहाँ यथार्थ का अनुभव करना है और संपर्क से उत्पन्न होने वाली बहुत सारी समस्याओं से जूझना है वहाँ अकेला रहना होगा, अकेलेपन का बोध करना होगा। दोनों बातों के मिलने पर ही जीवन परिपूर्ण और अखंडित होगा और तब हम न इधर उलझेंगे और न उधर उलझेंगे। हम दोनों तटों को पार कर जाएंगे।

ज्ञान और संवेदन

संवेदन और अह—दोनों साथ-साथ चलते हैं। राजा ने सुना कि नगर में एक सन्यासी आया है। यह सतिनगाली है। बड़ा विचित्र है। हजारों लोग आ-जा रहे हैं। उनका पर-पर घर्षोगान हो रहा है। राजा ने अपने आदमी सन्यासी के पास भेजे और दमन देने की प्रार्थना की। सन्यासी ने कहा—‘मैं महलों में नहीं आ सकता। यदि राजा चाहे तो यही आकर दमन कर ले।’ भूख राजा को थी, सन्यासी को नहीं। भूख तो भोजन के पास जाना पड़ता है। प्यास राजा को थी, सन्यासी को नहीं। प्यास तो पानी के पास जाना पड़ता है। राजा स्वयं सन्यासी के पास गया और सन्यासी का हाथ में ले आया। जो महल में रहना नहीं चाहता था राजा भी महलों में आ गया। सन्यासी महलों में एक दिन रहा, दो दिन रहा। महीना बीत गया। सन्यासी जाने का नाम ही नहीं ले रहा था। राजा ने सोचा—‘यह राजा ? राजा मैंने कोई आपत्त भोल ले ली ? मैंने तो नम्रता था, सन्यासी है, जाल में रहने वाला है, एक-दो दिन रहकर चला जाएगा। पर यह तो कहा ने जाने की बात नहीं आता। एक दिन राजा ने सन्यासी से कहा—‘महाराज ! आज जंगल में घूमने चले। सन्यासी ऊँचा राजा दांतों घूमन गए। राजा ने बहुत दूर निकल गए। राजा ने कहा—‘अब बहुत दूर आ गए। थोड़े घने महलों की ओर।’ सन्यासी ने कहा—‘अब लौटो महलों में आ जाए ? मैं तो जंगल की ओर बढ़ता हूँ।’ राजा ने कहा—‘महाराज ! आप भी महल में रहने से मैं भी महल में रहता था। फिर आप न लौटें तो मैं तो ही क्या करूँ ?’ सन्यासी ने कहा—

तुम्हारे लिए जगल जगल है और महल महल ।’

सपत्ति का होना और न होना—दोनों में अंतर नहीं है । अंतर केवल इतना ही है कि सम्पत्ति का दिमाग में होना और दिमाग में न होना ।

एक बार गौतम ने महावीर से पूछा—‘भते । क्या छह खण्डों का अविपत्ति चक्रवर्ती और सूक्ष्म जन्तु ‘कुयु’ समान होते हैं ?’

महावीर ने कहा—‘हा, दोनों समान होते हैं ?’

‘भते । आश्चर्य में डाल दिया आपने । दोनों समान कैसे हो सकते हैं ? कहा तो चक्रवर्ती सम्राट् का ऐश्वर्य, प्रभुता और कहा एक धुद्र जन्तु ‘कुयु’ का जीवन ।’

‘गौतम । जितनी आकाक्षा चक्रवर्ती में है, उतनी ही आकाक्षा कुयु में है । ऐश्वर्य या प्रभुता का होना या न होना, अलग प्रश्न है, किन्तु आकर्षण की दृष्टि से दोनों समान हैं । जितना आकर्षण चक्रवर्ती में है, उतना ही आकर्षण कुयु में है । दोनों में अविरति समान है । जहाँ अविरति की समानता है, वहाँ दोनों समान हो गए ।’ कितने रहस्य की बात है ? सवेदना जब जागृत होती है तब ब्राह्म जगत् से सपर्क बढ़ता है और जब सवेदना का सहरण होता है तब अन्तर्जगत् से सपर्क होता है । जब मन का सवेदन बढ़ता है तब वह उत्पन्न होता है । यदि मन में सवेदन नहीं है तो सपत्ति या ऐश्वर्य परिग्रह नहीं बनता । सपत्ति परिग्रह तब बनती है जब मन में सवेदना जागृत होती है ।

दो हैं—एक है ज्ञान की धारा और दूसरी है सवेदना । हम ज्ञान की धारा को ज्ञान की धारा ही रहने दें । हम चेतना की ज्योति-रश्मि को चेतना की ज्योति-रश्मि ही रहने दें । यही साधना है, यही आत्म-दर्शन है । यही प्रकाश है । इसे ही हम जानें, मानें और इसी के मध्य में रहें । कोई कठिनाई नहीं होगी ।

जैसे ही ज्ञान की धारा सवेदना के गुरुत्वाकर्षण के क्षेत्र में जाती है वहाँ वह सवेदना बन जाती है, भारी हो जाती है और भीतर से बाहर की ओर प्रवाहित होने लगती है । अन्तरिक्ष यात्री जब अन्तरिक्ष की सीमा में रहता है तब हल्का रहता है । वह काल की मर्यादा को भी लाघ देता है । किन्तु जब वह भूमि के गुरुत्वाकर्षण की सीमा में प्रवेश करता है तब भारी हो जाता है और काल की मर्यादा में बंध जाता है । इसी प्रकार जब तक हमारी चेतना की धारा, ज्ञान की धारा विशुद्ध रूप में प्रवाहित रहती है तब तक वह साधना है, पवित्रता है । जैसे ही वह कषाय के गुरुत्वाकर्षण में प्रविष्ट होती है तब वासना, लोभ, वचना, मान आदि सारे दोष उभर आते हैं ।

साधना की दृष्टि से हमें दो ही बातों पर ध्यान केन्द्रित करना है । पहली बात है कि हम चेतना को चेतना ही रहने दें । दूसरी बात है—हम चेतना को सवेदना न बनने दें । चेतना को चेतना बनाए रखने का प्रमुख उपाय है—शुद्ध उपयोग । ज्ञान को ज्ञान रूप में जानना-देखना, सहज आनन्द का अनुभव करना,

अनन्त जगति का अनुभव करना, यह है चेतना का चेतना की परिधि में रहना। जहाँ ये स्थितियाँ उत्पन्न होती हैं वहाँ चेतना बढ़ती जाती है। इसका मूल कारण है—कषाय का गुणस्वाकर्षण। कषाय का दबाव पड़ते ही चेतना चेतना नहीं रहती। वह विरुद्ध हो जाती है। जब हम चेतना की स्थिति में होते हैं, वे क्षण हमारी जागरूकता के क्षण होते हैं। वे क्षण हमारी साधना के क्षण होते हैं। वे क्षण हमारे आत्मदर्शन के क्षण होते हैं। वे क्षण चेतना की दिशा में ले जाने वाले क्षण होते हैं। जब चेतना कषाय में संकुचित होती है तब वे क्षण वामना के, वचना के, अहं के होते हैं। तब हमारे सामने समस्याएँ उत्पन्न होती हैं। भय एक समस्या है, घृणा एक समस्या है, वामना एक समस्या है, लोभ एक समस्या है, आसक्ति एक समस्या है। इन सभी समस्याओं का मूल है—कषाय का गुणस्वाकर्षण। इसका अभाव है समस्याओं का अभाव अर्थात् चेतना का चेतना में स्थित रहना।

दो स्थितियाँ बहुत स्पष्ट हैं। एक है चेतना की विशुद्ध स्थिति और दूसरी है कषाय-संकुचित चेतना की स्थिति। साधक को जागरूक रहना है। वह चेतना को चेतना की परिधि में रहने दे। यही साधना है। यही आत्मा की उपासना है। जो मुख्य चेतना या चेतना में रहने देता है, उसे कषाय के गुणस्वाकर्षण से बचाता है, वह वास्तव में अपने लक्ष्य की ओर आगे बढ़ता जाता है।

जप और मौन

दो आदमी नदी के तट पर पहुँचे। उन्हें नदी पार करनी थी। उन्होंने देखा, नौका पड़ी है। एक बोला—‘नाविक तो नहीं है, पर नौका पड़ी है। नदी पार कर लेंगे।’ दूसरा बोला—‘ऐसा नहीं हो सकता। नदी को पार करने के लिए केवल नौका ही पर्याप्त नहीं है। नाविक भी चाहिए, डाढ़ भी चाहिए, नौका को खेने की कला भी चाहिए। ये सब हो, तभी नदी को पार किया जा सकता है।’ पहला बोला—‘यह कैसे हो सकता है? जीवन भर सुनते आए हैं कि नदी को पार करना हो तो नौका से उसे पार कर लो। नौका पड़ी है। क्या आवश्यकता है दूसरी चीज़ों की?’ दूसरे ने समझाया, पर वह नहीं माना। उसने नौका को खोला। अकेला ही उसमें बैठ गया। पानी की एक हिलोर आयी और नौका आगे बहने लगी। नौका तैराने वाली थी पर आज वह उस यात्री के डूबने का कारण बन गयी। जो तैराने वाला होता है, वह कभी-कभी डुबाने वाला भी हो जाता है। वास्तव में तैराने वाला और डुबाने वाला—दो नहीं होते, एक ही होते हैं। जो तैराने वाला है वही डुबाने वाला है और जो डुबाने वाला है वही तैराने वाला है। ये दो हैं नहीं वास्तव में। यह तो सयोग का अन्तर है। वह नौका चली। आदमी शांत बैठा है। पानी का बहाव तेज था, धारा तेज थी। नौका डगमगाने लगी। कुछ दूर जाकर नौका उलट गयी। यात्री पानी में डुब गया।

यह बात तो ठीक है कि नौका पार ले जाती है। किन्तु इसका अर्थ यह नहीं कि कोरी नौका, अकेली नौका पार ले जाती है। इसके साथ कुछ और सामग्री भी चाहिए। जो व्यक्ति एक अश को पकड़ता है, शेष की उपेक्षा करता है, उसके लिए तैराने वाली वस्तु भी डुबाने वाली हो जाती है।

ठीक ऐसा ही हमारे जीवन में घटित होता है। हम समझते हैं कि ओकार बड़ा मन्त्र है। ‘अर्हम्’ महत्त्वपूर्ण मन्त्र है। ‘णमो अरहताण’ बड़ा मन्त्र है। इनका जप करें, सारे काम मिट्ट होंगे। बात तो ठीक है और यह ठीक नौका जैसी ही बात है कि नौका में बैठो, पार पहुँच जाओगे। मन्त्र का जप करो, सब कुछ सिद्ध

और शेष हजारों भाग न जाने कहा-कहा उड़ाने भरते रहते हैं। यही बात मन्त्र-जप में लागू होती है। पूरे मन से मन्त्र-जप कहा होता है ? मन का एक भाग मन्त्र-जप में लगा हुआ है और शेष हजारों भाग अन्यान्य कल्पनाओं में व्यस्त हैं।

एक भाई कह रहा था कि जब अन्यान्य कामों में लगा रहता हूँ तब मेरा मन प्रायः उसी कार्य में सलग्न रहता है किन्तु ज्यों ही मैं माला फेरने या जप करने बैठता हूँ, अनगिन कल्पनाएँ मन में आने लगती हैं। दिमाग भर जाता है उन कल्पनाओं से।

पूरे मन से कोई काम नहीं होता। यही तो हमारी साधना की कमी है। साधना का अर्थ क्या है ? साधना में आप और कुछ सीखें या न सीखें, यह अवश्य सीख लें कि जो भी काम करना है, वह पूरे मन से करना है, समग्रता से करना है अर्थात् उस काम में मन को समग्र रूप से लगा देना है। मन को इतना लगा देना है कि मन के सारे कोने उस काममें हो जाए। एक भी कोना खाली न रहे, ताकि उसे भागने के लिए अवकाश ही न मिले। उसके सामने अवकाश रहे ही नहीं। बेचारा भागेगा कैसे ? कहा भागेगा ? यह स्थिति यदि प्राप्त हो जाती है तो साधना सफल है। आप चाहे इसे साधना की पहली सफलता कहें या अंतिम सफलता, यह एकमात्र रहस्य है साधना का। इसका तात्पर्य यह है कि साधना के द्वारा मन को इतना प्रशिक्षित कर देना कि हम जिस काम में उसे लगाना चाहें, वह उसी काम में लगे। हम जिस काम में उसे लगाना न चाहें, वह उस ओर झुके ही नहीं। यदि इतना प्रभुत्व स्थापित हो जाता है मन पर, तब कोई समस्या उत्पन्न ही नहीं होती। फिर हम अपने मन के मालिक हो जाते हैं। हम जो चाहें कर सकते हैं, जैसा चाहे वैसा कर सकते हैं। मन का अनेक टुकड़ों में बंट जाना ही समस्या है। हमारा मन इतने टुकड़ों में बटा हुआ है कि हम उनकी गिनती भी नहीं कर सकते। यह बटा हुआ मन सबसे बड़ी समस्या है मानव जाति की। महावीर ने कहा—‘अणेगचित्ते खलु अयं पुरिसे’—मनुष्य अनेक मन वाला है। वह एक मन वाला नहीं है। अनेक मन है उसके। वह अनेक भागों में बटा हुआ है। इसीलिए वह किसी भी बात को पूरे मन से नहीं सोच पाता। यदि वह पूरे मन से सोचने लग जाए तो सचमुच ही उसकी नौका पार लग सकती है, अन्यथा नहीं।

सबसे पहले आप देखें कि मन्त्र के साथ मन संयुक्त है या नहीं ? मन की पूरी शक्ति मन्त्र के साथ है या नहीं ? मन्त्र और मन दो बातें हैं।

तीसरी बात है, आप मन्त्र के अर्थ को जान रहे हैं या नहीं ? मन्त्र के अर्थ को जानना बहुत जरूरी है। यदि मन्त्र का अर्थ नहीं जान रहे हैं तो आप जो करना चाहते हैं, जो होना चाहते हैं, वह नहीं कर सकेंगे, वह नहीं हो सकेंगे।

परिणमन का सिद्धान्त शाश्वत है। कोई भी वस्तु शाश्वत नहीं है, स्थायी नहीं है। सब परिणमनशील है। परिणमन सत्य है। हर चीज़ बदलती है।

वामाणु नष्ट नहीं होते। जो आकार है, जो सम्मान है, जो रूप है, वह स्थायी नहीं हो सकता। सब परिणामनशील है। सब कुछ बदलेगा। आदमी भी बदलता रहता है। आत्मा शाश्वत है। वह नहीं बदलता। आदमी बदलता है। इसलिए आदमी जो जाना चाहता है ऐसा हो सकता है, उस रूप में बदल सकता है। उसका जो सङ्कल्प होगा, उसी रूप में बदल जाएगा। आदमी जीवन के पहले क्षण में बदलता रहता है। प्रतिक्षण बदलता है। बदलता रहता है वह नहीं होता। इसलिए मर्कप के अनुसूप वह बदल जाता है। अगर मर्कप नहीं है तो दूसरे रूप में बदलता। अगर मर्कप है तो मर्कप में अनुसूप बदलेगा।

हमारे शरीर में कोशिकाएँ हैं जो पत्तियों की मूल पट्ट हैं। वे शरीर का निर्माण करती हैं। बहुत बड़ी होती हैं। हमारे शरीर में साठ हज़ार ज़रब कोशिकाएँ हैं। हमारे मस्तिष्क में प्रति चरमीटर चारों कोशिकाएँ हैं। शरीर की कोशिकाएँ प्रतिक्रिया करते हैं, नयी बनाती हैं। हज़ारों कोशिकाएँ मरती हैं और हज़ारों नयी जन्मती हैं। पुरानी कोशिकाएँ हैं और नयी बनती हैं। यह चक्र निरन्तर चल रहा है। जब आदमी की अवस्था के अनुसार कोशिकाएँ धीरे-धीरे होती-होती जाती हैं तब शरीर में धीमे-धीमे बदलाव आती है, मस्तिष्क कमजोर होता है, दृष्टि धीमे-धीमे जाती है, मस्तिष्क का नियंत्रण होता-होता जाता है। जवान आदमी अपने शरीर पर, अपने मस्तिष्क पर, अपने मन पर चारों कोशिकाएँ बनाता है, किन्तु बड़े आदमी की नियंत्रण-शक्ति धीमे-धीमे जाती है, नीची हो जाती है। इसका कारण है कि साठ-सत्तर वर्ष की अवस्था में दस प्रतिशत मस्तिष्क धीमे-धीमे जाता है। इसी कोशिकाएँ मर जाती हैं कि मस्तिष्क की प्रतिशत कम हो जाती है। यह शरीर के भीतर चल रहा अवस्था की क्रम है। २. १०५ धिक्का को देखकर ही जाने है जो-का-दैन है—“अह ! बिना ज्ञान की

वह हो सकते हैं। यह सारा का सारा होता है प्राण के स्तर पर।

दो वस्तुएँ हैं—आत्मा और प्राण। एक है आत्म-शक्ति और एक है प्राण-शक्ति। एक है प्राणबल और एक है आत्मबल। हमारा लक्ष्य है—आत्मोपलब्धि। हम आत्मा के मूल स्तर तक पहुँचना चाहते हैं, आत्मा को पाना चाहते हैं, मूल चेतना तक पहुँचना चाहते हैं। यह है हमारा मूल लक्ष्य। इससे पहले आता है प्राण। उसका स्थान इससे पूर्व है। आत्मा तक कौन पहुँच पाता है? आत्मा तक वही पहुँच पाता है जो प्राणवान् है, जो शक्तिशाली है। जिसका मनोबल ऊँचा है, जिसका सकल्प-बल प्रबल है वह पहुँच सकेगा आत्मा तक। जिसकी इच्छाशक्ति प्रबल है वह आत्मा तक पहुँच पाएगा। जिसका मनोबल क्षीण है, जिसका सकल्प-बल क्षीण है, जिसकी इच्छाशक्ति, प्राणशक्ति दुर्बल है जो वीर्यहीन है वह कभी आत्मा को नहीं पा सकता। आत्मा को पाने के लिए प्राण को शक्तिशाली बनाना जरूरी है। जो जाप का स्तर है, वह प्राण के स्तर पर चलने वाला क्रम है। यह प्राण को शक्तिशाली बनाता है। प्राण हमारी विद्युत् शक्ति है। हर प्राणी में यह शक्ति होती है। कोई भी प्राणी ऐसा नहीं होता जिसमें यह शक्ति न हो। हमारी सारी सक्रियता, चञ्चलता, हमारा उन्मेष और निमेष, हमारी वाणी हमारा चिन्तन हमारी गति, हमारी दीप्ति, हमारा आकर्षण—ये सब प्राण के आधार पर होते हैं, विद्युत् शक्ति के आधार पर होते हैं। विद्युत् ही ये सारे कार्य निष्पन्न करती है। हमारे शरीर में यह विद्युत् मौजूद है। इसे हम तैजस शरीर कह सकते हैं, प्राण कह सकते हैं। विद्युत् को बढ़ाना मनोबल को बढ़ाना है। जिसकी विद्युत् तीव्र होती है उसका मनोबल बढ़ जाता है। जिसकी विद्युत् क्षीण होती है, उसका मनोबल घट जाता है।

‘आदमी को ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिए।’ यह एक मान्यता मात्र नहीं। इसके पीछे बहुत बड़ा रहस्य है। हमारे भीतर विद्युत् शक्ति का एक आयतन है, एक पाँवर हाउस है। उसका स्थान है पृष्ठरज्जु का अन्तिम छोर। पृष्ठरज्जु जहाँ समाप्त होती है वहाँ एक कन्द है। वह है पीछे के हिस्से में कटिभाग के पास। वहाँ विद्युत् शक्ति उत्पन्न होती है। वह एक विद्युत् जेनरेटर है। विद्युत् की उत्पत्ति का केन्द्र है। जिस व्यक्ति की विद्युत् शक्ति ऊर्ध्व की ओर जाती है, ऊर्ध्वगामी बन जाती है, वह बहुत शक्ति संपन्न हो जाता है। ब्रह्मचर्य की माधना में व्यक्ति अपनी ऊर्जा को ऊर्ध्वगामी बनाकर मस्तिष्क तक ले जाता है। उसकी शक्ति बढ़ जाती है। उसका प्राण शक्तिशाली बन जाता है। उसका मनोबल मजबूत हो जाता है और उसमें इतना पराक्रम फूट पड़ता है कि वह जो न कल्प करता है, वह पूरा होता है। वह अपने सकल्प से कभी नहीं हटता, चाहे प्राण ही क्यों न चले जाए। जिसकी प्राणधारा काम-वामना के कारण नीचे की ओर प्रवाहित होने लगती है उसका मनोबल क्षीण हो जाता है, चेतना

। हो जाती है, नकार टूट जाता है, मन निराशा में भर जाता है, पग-पग पर
 चर होता है, शिरी भी धत्र म आगे नहीं बढ़ पाना । ईर्ष्यानिष्प्रेषण, ज्ञानी
 पश्य, मन या तवम, एकाग्रता की साधना, ये सारे प्राणशक्ति को उध्वंसायी
 ने के उपाय हैं । इनमें मनोव्रत बढ़ता है और धर्म मजबूत होता है । ये अध्यात्म
 हैं किन्तु अध्यात्म तक पहुँचने के साधन हैं । नौका के समान । ये सारी
 गए हैं । ये लक्ष्य नहीं, साधन मात्र हैं । हमें पहुँचना बही और है । इनको
 कम बनाकर हम यहाँ पहुँच जाते हैं जहाँ हम पहुँचना है । मरत्यु निया और
 तत्त्व की साधना हो गई—यह बात नहीं है । मरत्यु उन व्यक्तियों को ही करना
 ता है जो निजाना मारना है, निजाना मारना जानना है । एक निराश जो
 जाना मानता है, उसे मरत्यु भी करना होता है और एकाग्रता भी उन्नी होती
 क्या शिकारी की एकाग्रता कम होती है ? क्या प्रतियोगिताओं में भाग लेने
 निराशवाजों की एकाग्रता कम होती है ? कम नहीं होती । पूरी एकाग्रता
 ही है तभी मध्यम पीर लगता है । कुछ लड़न पानों में भी मरत्यु होता है ।
 गिरि विष्णु म चर्चित न 'वी' का चिह्न दिया था । उनमें प्रत्येक चोदा म
 १—'वी' को पदा अपन समझ लो । हम जीत जाएँ । यह 'वी' जीवन का
 मरत्यु था । ईशिक में जितना दृढ़ मरत्यु होता है, साहम होता है, एकाग्रता
 ही है, यह हमने नहीं होती । जो प्रान्त जाता है कि क्या यह मरत्यु, साहम,
 तपसा आ मोक्षविधि है ? अध्यात्म है । नहीं । ये तो साधन मात्र हैं । मरत्यु एक
 शक्ति है । एकाग्रता और साधन है । प्राणशक्ति एक साधन है । मनोव्रत एक
 शक्ति है । एकाग्रता एक साधन है । अब इस साधन को हम किस दिशा में ले
 रहे हैं, जिस दिशा में प्रवर्तित कर रहे हैं, यह उद्देश्य पर निर्भर होता है ।
 'सा' को सात के लिए भी इनका उपयोग किया जा सकता है तथा आत्मा में दृढ़
 करने के लिए भी इसका उपयोग किया जा सकता है । आत्मा को दिशा में भी
 का प्रयोग हो सकता है, और आत्म-निर्देशी दिशा में भी इनका प्रयोग हो
 जाता है । इसका साधन है, मरत्यु है । ज्ञान इसे जिता दिया में प्रवृत्त करने
 यह साधन उद्देश्य पर निर्भर है ।

को प्रभावित करता है, हमारे मन को प्रभावित करता है। रग-चिकित्सा पद्धति आज भी चलती है। 'कलर थेरापी'—यह पद्धति चल रही है। एक पद्धति है 'कॉस्मिक रे थेरापी' अर्थात् दिव्य-किरण-चिकित्सा। इसका भी रग के साथ सबध है। रग और सूर्य की किरण—दोनों के साथ इसका सबध है। प्रकाश के साथ यह सयुक्त है। रग हमारे शरीर और मन को विविध प्रकार से प्रभावित करता है। उससे रोग मिटते हैं, फिर चाहे वे रोग शारीरिक हो या मानसिक। मानसिक रोग-चिकित्सा में भी रग का विशिष्ट स्थान है। पागलपन को रग के माध्यम से समाप्त कर दिया जाता है। रग थोड़ा-सा विकृत हुआ कि आदमी पागल हो जाता है। रग की पूर्ति हुई, आदमी स्वस्थ बन जाता है। शरीर में रग की कमी के कारण अनेक बीमारियाँ उत्पन्न होती हैं। 'कलर थेरापी' का यह सिद्धांत है कि बीमारी के कोई कीटाणु नहीं होते। रग की कमी के कारण बीमारी होती है। जिस रग की कमी हुई है, उसकी पूर्ति कर दो, आदमी स्वस्थ हो जाएगा, बीमारी मिट जाएगी। तो बीमारी का होना या बीमारी का न होना या स्वस्थ होना, यह सारा रगों के आधार पर होता है।

हमारे चितन के साथ भी रगों का सबध है। मन में खराब चितन आता है, अनिष्ट बात उभरती है, अशुभ सोचते हैं, तब चितन के पुद्गल काले वर्ण के होते हैं। लेश्या कृष्ण होती है। अच्छा चितन करते हैं, हितचितन करते हैं, शुभ सोचते हैं तब चितन के पुद्गल पीतवर्ण के होते हैं, पीले होते हैं। लाल वर्ण के भी हो सकते हैं और श्वेत वर्ण के भी हो सकते हैं। उस समय तेजोलेश्या होगी या पद्मलेश्या होगी या शुक्ललेश्या होगी। बुरे चितन के पुद्गलों का वर्ण है काला और अच्छे चितन के पुद्गलों का वर्ण है पीला या लाल या श्वेत। कितना बड़ा सबध है रग का चितन के साथ। जिस प्रकार का चितन होता है उसी प्रकार का रग होता है।

शरीर के साथ रग का गहरा सबध है। प्रत्येक व्यक्ति के शरीर के आस-पास रग का एक आभामंडल है। उसमें अनेक रग होते हैं। किसी के आभामंडल का रग काला होता है, किसी के नीला और किसी के लाल और किसी के सफेद। अनेक वर्णों का भी होता है आभा-मंडल। आपकी आँखों को वे रग नहीं दिखते। पर वे हैं अवश्य ही। ऐसा एक भी व्यक्ति नहीं है जिसके चारों ओर आभामंडल न हो। इसका स्वयं पर भी असर होता है और दूसरों पर भी असर होता है। आप किसी व्यक्ति के पास जाकर बैठते हैं। बैठते ही आपके मन में एक परिवर्तन होता है। लगता है कि आपको अपूर्व शांति का अनुभव हो रहा है। आपका मन आनन्दित है और अन्दर ही अन्दर एक संगीत चल रहा है। आप किसी दूसरे व्यक्ति के पास जाकर बैठते हैं। अकारण ही उदासी छा जाती है मन उद्विग्न हो जाता है। मन में क्रोध और सताप उत्पन्न हो जाता है। वहाँ से उठने की शीघ्रता होती है। यह सब क्यों होता है? भिन्न-भिन्न व्यक्तियों के पास बैठकर हम भिन्न-भिन्न

वृद्धि करता है, स्त्री की प्राप्ति कराता है और प्लुत उच्चारण ज्ञान की वृद्धि कराता है। तीन उच्चारण और हैं—सूक्ष्म, अतिसूक्ष्म और परमसूक्ष्म। ये समापत्ति करते हैं, ध्येय के साथ व्यक्ति को जोड़ देते हैं। ध्येय के साथ व्यक्ति का योग कर देते हैं। आप 'अहं' शब्द को लें। आप इसका उच्चारण करते हैं। इसका एक होता है ह्रस्व उच्चारण, एक होता है दीर्घ उच्चारण और एक होता है प्लुत उच्चारण। फिर सूक्ष्म, अतिसूक्ष्म और परमसूक्ष्म। परमसूक्ष्म में आकर हमें लगता है कि हम पहुँच गए। अहंत् का अनुभव करने लग गए। इन छहों प्रकार के उच्चारणों के भिन्न-भिन्न प्रभाव होते हैं।

इस प्रकार हमें शब्द की शक्ति को पहचानना है, शब्द के अर्थ को समझना है और उच्चारण को भी समझना है।

चौथी बात है मन। मन को शब्द के साथ जोड़ देना। जिस शब्द का हम जाप कर रहे हैं उसके साथ मन का योग कर देना। इन सबका उचित योग मिलता है, तब जप की शक्ति पैदा होती है। कोरी नौका से काम नहीं चलेगा। कोरी माला फेरने से काम नहीं चलेगा। यह हमें जानना होगा, समझना होगा कि नौका के साथ और क्या-क्या आवश्यक होता है नदी पार करने के लिए। यह हमें समझना होगा कि जप के साथ और क्या-क्या आवश्यक होता है। 'णमो अरहताण' बहुत अधिक शक्तिशाली मन्त्र है। यह सही है पर जब इसका उच्चारण भी शुद्ध नहीं होगा तब यह फल कैसे देगा? इसका उच्चारण भी किस उद्देश्य से कैसा होना चाहिए—यह जब तक नहीं जानते तो फिर हम इससे कैसे लाभ उठा पाएंगे? लाभ नहीं पा सकेंगे। अपने अज्ञान और दोष के कारण ही मन्त्र या जाप लाभदायी नहीं होता और हम सारा दोष मन्त्र या जाप पर थोप देते हैं। हम कह देते हैं कि मन्त्र से कुछ नहीं बना। जाप से कुछ लाभ नहीं हुआ। शब्द के उच्चारण के ध्येय को समझना भी बहुत जरूरी है। ये सब बातें जप के लिए अत्यन्त आवश्यक हैं।

जप क्या है? ध्येय के साथ एकरस हो जाना ही जप है। यह भी ध्यान है। महर्षि पतंजलि ने चित्तवृत्ति के निरोध को ध्यान माना है। चित्त की वृत्तियों का निरोध करना ध्यान है। ध्यान का सबध चित्त से है। जैन आचार्यों ने कहा—'ध्यान त्रिविधम्'—ध्यान के तीन प्रकार हैं—कायिक ध्यान, वाचिक ध्यान और मानसिक ध्यान। यह एक नया दृष्टिकोण है, नई परंपरा है। शरीर का शिथिलीकरण, शरीर की स्थिरता जो है वह है—कायिक ध्यान। वाचिक जप—वाणी का ध्येय के साथ में योग कर देना, ध्येय और वचन—दोनों में समापत्ति कर देना, दोनों को एकरस कर देना—यह है वाचिक ध्यान। मन का ध्येय के साथ योग कर देना, यह है मानसिक ध्यान। ये तीन प्रकार के ध्यान हैं। जप है वाचिक ध्यान। यह वचन के द्वारा होने वाला ध्यान है। वचन के माध्यम से हम इतने

छप्पर और जूते गाठते हैं। कुछ भी नहीं है पास में।' वह रैदास से मिला। चरण छूकर बोला—'महाराज! मैं कुछ भेंट चढ़ाने आया हूँ। आपकी स्थिति देखकर दिल रो रहा है। यह पारस पत्थर मैं आपको देता हूँ। आप इसे स्वीकार करें। आप इस अवस्था में न जीए, अच्छी अवस्था में जीए।' रैदास ने कहा—'भाई! मुझे कोई जरूरत नहीं है पारस पत्थर की। मैं बहुत अच्छी तरह जी रहा हूँ। कोई कमी नहीं है। सब कुछ है जीवन-यापन के लिए। मैं पूर्ण सतुष्ट हूँ। जिसमें असतोष हो, उसे दो यह पारस पत्थर। मैं पूर्ण सतुष्ट हूँ। मुझे इसकी जरूरत नहीं है।'।

साधु पारस पत्थर स्वीकार करने का आग्रह कर रहा था और रैदास उसे नकार रहे थे। वे लेना नहीं चाहते थे और साधु उसे दिए बिना वहाँ से हटना नहीं चाहता था। दोनों में लंबे समय तक आग्रह चलता रहा। अन्त में रैदास ने कहा—'चलो, तुम्हारा इतना आग्रह है तो इस पारस को कहीं छप्पर में खोस दो।' साधु ने उसे छप्पर में खोस दिया। साधु चला गया।

रैदास का जीवन-क्रम ठीक चल रहा था। न उनमें लालसा थी और न आकांक्षा। जीवन-पूर्ति का साधन प्राप्त था। यदि कमी होती तो संभव है वे पारस पत्थर से पूरी कर लेते। उनमें कोई असतोष नहीं था। उनके सामने कोई समस्या नहीं थी, जिसको कि वे पारस पत्थर से सुलझाते। उनके सामने कोई कठिनाई नहीं थी। वे तो उसे पा चुके थे, जिसके मिल जाने पर पारस का मूल्य ही समाप्त हो जाता है।

कुछ महीने बीते। वही साधु लौटकर रैदास की कुटिया पर आया। उसने सोचा था—अब सत रैदास के पास क्या ठाट-बाट मिलेगा। इतना वैभव, इतना सुंदर प्रासाद, राजसी ठाट-बाट मिलेगा। वह साधु तो हो चुका था, सन्यासी बन चुका था, फिर भी राजसी ठाट-बाट का मोह नहीं छूटा था। पारस का आकर्षण भी नहीं मिटा था। वह आया। उसने देखा—वही टूटी-फूटी झोपड़ी है और वही भक्त रैदास बैठे-बैठे जूता गाठ रहे हैं। अरे, यह क्या? क्या पारस का इन्होंने उपयोग ही नहीं किया? उपयोग करते तो आज यह स्थिति नहीं होती। आज जूते गाठने की नौबत ही नहीं रहती। ये लोग जैसे थे, वैसे ही रह गए।

वितर्क होता है। जिसके पास पारस हो, क्या वह इतनी गरीबी का जीवन जी सकता है? जिसके पास पारस पड़ा हो, क्या वह जूते गाठने का काम कर सकता है? जिसके पास पारस हो, क्या वह साधारण-सी रूखी-सूखी रोटी खाकर सतुष्ट हो सकता है? कभी संभव नहीं है। लोग तो पारस का नाम सुनते ही उसे पाने के लिए लालायित हो जाते हैं। उनके मुँह से लार टपकने लग जाती है। किन्तु जिसके पास पारस है, जो क्षण भर में लोहे को सोना बना सकता है, जिसके हाथ में यह शक्ति आ जाए कि लोहे को छुआ और वह सोना हो जाए, तो न

पारस का नाम सुनते ही उसके मुह से लार टपकने लगी। मन भविष्य की कल्पनाओं से भर गया। वह दौड़ा-दौड़ा नदी के तट पर आया। पारस को देखा। चमचमा रहा था धूप में। उसे उठाने के लिए हाथ बढ़ाया। एक विकल्प आया और वह हाथ बीच में ही रुक गया। उसके मन में एक विकल्प आया कि सन्यासी ने पारस को फेंक दिया। क्यों फेंका? क्या कोई व्यक्ति पारस को प्राप्त कर उसे यो ही फेंक देता है? कभी नहीं। क्या यह पारस पत्थर नकली है? नहीं, नकली भी नहीं है। असली है तो फिर सन्यासी ने इसे फेंका क्यों? जरूर ही सन्यासी के पास इससे भी कोई अधिक मूल्यवाली चीज होगी, तभी तो उसने इस कम मूल्य वाले पत्थर को फेंका है। अगर इससे बढ़िया वस्तु नहीं होती तो वह इसे कभी नहीं फेंकता। सन्यासी इतना मूर्ख तो नहीं है। वह मुड़ा। सन्यासी के पास आकर बोला—‘महाराज! मुझे पारस नहीं चाहिये। मुझे तो वह वस्तु दें जिसे पाकर आपने पारस को फेंका था।’ बहुत सुन्दर तर्क दिया उसने।

यह निश्चित है कि पारस से भी मूल्यवान् वस्तु को पाए बिना, हस्तगत किए बिना, कोई भी व्यक्ति पारस को नहीं फेंक सकता। पारस से भी कोई मूल्यवान् वस्तु मिल जाती है तब पारस का मूल्य घट जाता है और व्यक्ति उसे फेंक देता है। रैदास के मन में पारस के प्रति आकर्षण नहीं हुआ क्योंकि वे उससे भी बहुत अधिक मूल्यवान् वस्तु प्राप्त कर चुके थे। अब उनका आकर्षण उस तुच्छ वस्तु से हटकर महान् वस्तु पर केन्द्रित हो गया था।

तेरापथ धर्म-संघ के चौथे आचार्य हुए हैं—श्रीमज्जयाचार्य। वे मुनि अवस्था में थे। एक बार वे पाली में आए। बाजार की दुकान में ठहरे हुए थे। उनकी अवस्था छोटी थी। वहां एक नट-मंडली आयी हुई थी। दुकान के सामने वाले मैदान में नटों ने अपने करतब दिखाने प्रारंभ किए। सैंकड़ों दर्शक एकत्रित हो गए। नाटक प्रारंभ हुआ। घटा-भर चला और पूरा हो गया, सपन्न हो गया। उन दर्शकों में एक भाई था। उसने अपने साथियों से कहा—‘तेरापथ धर्म-संघ की नींव सौ वर्षों के लिए और मजबूत हो गयी।’ उन्होंने पूछा—‘कैसे जाना तुमने यह? क्या कोई ज्ञान हुआ है? या ऐसे ही गप्प हाक रहे हो?’ उसने कहा—‘नाटक घटा भर चला। नट बड़े सुन्दर करतब दिखा रहे थे। मैंने नाटक देखा ही नहीं। मैं तो सामने वाली दुकान में स्थित छोटी अवस्था वाले मुनि को ही देखता रहा घटा भर। उस मुनि ने आख उठाकर भी इस ओर नहीं देखा। मैं एकटक उस मुनि को ही देखता रहा। न मैंने नाटक देखा और न उस मुनि ने। मैं तो उस मुनि की मानसिक एकाग्रता को ही देखता रहा। जिस संघ में ऐसे मुनि होते हैं, उस संघ की नींव मजबूत होती जाती है।’

मुनि की यह भावना क्यों बनी? यह परिवर्तन कैसे आया? क्या ऐसा होना स्वाभाविक है? नहीं, बिल्कुल नहीं। हर आदमी ऐसी स्थिति में रम लेता है ॥

हमारा ध्येय ऊँचा होना चाहिए, आन्माभिमुख होना चाहिए। नीचा ध्येय नहीं होना चाहिए। एकाग्रता ऊँचे ध्येय में भी काम करती है और नीचे ध्येय में भी। उसकी कार्यक्षमता में कोई बाधा नहीं है। एकाग्रता शक्ति है। एक धारा में बहने वाले मन से यह उत्पन्न होती है। मन एक धारा में ऊपर की ओर भी बह सकता है और नीचे की ओर भी बह सकता है। इस बहाव से शक्ति पैदा होती है। ऊर्जा उत्पन्न होती है। वह तो अपना करतब दिखाएगी ही। किन्तु यदि मन को नीचे ध्येय में एकाग्र कर लिया तो विस्फोट होगा नीचे स्तर पर। वह काम का नहीं होगा। वह नीचे ले जाने वाला होगा। चेतना के प्रवाह को नीचे ले जाएगा। यदि ऊँचे ध्येय में मन को एकाग्र किया है, मन को नियोजित किया है तो विस्फोट होगा ऊँचे स्तर पर। वह मन को विकसित करेगा। वह अनेक उपलब्धियों का वाहक होगा।

एक बात और ध्यान में रखें। एकाग्रता अच्छी है। पर उसके लिए भी समय की सीमा है। उसका हमें खयाल रखना चाहिए। आज बीज बोया और आज ही वृक्ष बन जाए, यह असंभव है। उसके लिए काल की अवधि है। इसी प्रकार एकाग्रता के फलीभूत होने की भी कालावधि है। आज एकाग्रता का अभ्यास प्रारंभ किया। पाँच-दस-बीस मिनट का अभ्यास होने लगा। यह अच्छा है, पर फल पूरा नहीं है। यह उसका अंतिम फल नहीं है। अभी तो वह बीज अकुरण की अवस्था में है। पौधा बनने में उसे समय लगेगा। काल का पूरा परिपाक होने पर ही वह बीज वृक्ष बनेगा, पहले नहीं। इसी प्रकार यदि आप अपने मन को एक धारा में तीन घंटे तक बहा सकें तो आपको लगेगा कि एकाग्रता सिद्ध हो गयी है। अब उसमें फल लगने लगे हैं। हमें इस काल-मर्यादा को भी समझना चाहिए।

प्रश्न होता है कि एकाग्रता कैसे हो? यह प्रश्न स्वाभाविक है। मन चंचल है। वह एक धारा में बहना नहीं चाहता, एक दिशा में चलना नहीं चाहता। ऐसी स्थिति में एकाग्रता प्राप्त नहीं होती। मन को एक धारा में कैसे बहायें? यह अनुभूत तथ्य है कि मन जब तक सूक्ष्म नहीं होगा, वह एक दिशा में नहीं चलेगा। मन को सूक्ष्म किए बिना हम उसे एक ध्येय पर नहीं टिका सकते। मन को सूक्ष्म कैसे किया जाए? यह प्रश्न है। इसका समाधान यह है कि मन को सूक्ष्म करने का उत्तम उपाय है—श्वास का अभ्यास। श्वास पर ध्यान केन्द्रित करना, मन को लगाना, मन को सूक्ष्म करने का अचूक उपाय है। होठ का ऊपरी भाग या नाक का निचला भाग, जहाँ श्वास का स्पर्श होता है, घर्षण होता है, वहाँ मन को केन्द्रित करना, उस स्पर्श-बिन्दु पर मन को टिकाना, आने वाले श्वास और जाने वाले श्वास के स्पर्श का अनुभव करना, इससे श्वास लंबा और सूक्ष्म हो जाएगा। इसका अभ्यास जितना कर सकें, आप करें। दस-बीस-तीस या साठ मिनट तक

साधना के तीन पक्ष

कुछ लोग ऐसे होते हैं जो अनेक प्रयोग सिखाते हैं और करते भी हैं। उनके विशेष साधना होती है। किन्तु सामान्य आदमी के लिए यह संभव नहीं है, क्योंकि कुछ प्रयोग ऐसे हैं जिनमें हर व्यक्ति जा नहीं सकता। जाता है तो कठिनाई में गुजरता है। यह अपनी क्षमता, शक्ति और विशेष योग्यता पर निर्भर है। किन्तु ऐसे भी प्रयोग हैं, जो सर्व-सामान्य हैं। प्रत्येक व्यक्ति उन्हें कर सकता है। सबके लिए वे संभव हैं। मैंने पहले यह सोचा भी था कि इस शिविर में एक प्रयोग किया जाए और अगले शिविर तक उसकी साधना चले। फिर दूसरा प्रयोग लिया जाए और उसे भी तब तक चलाया जाए जब तक कि दूसरा शिविर आयोजित न हो जाए। प्रत्येक प्रयोग छह मास तक अवश्य चले। अनुभव में आ जाए तो फिर उसे लवा किया जाए।

साधना के तीन पक्ष हैं—अध्यात्म, प्राण और व्यवहार। हमें केवल प्राण-विद्या पर अटकना नहीं है। हमारा मुख्य ध्येय है—अध्यात्म, आत्मिक विकास। यह चैतन्य-विकास की सबसे ऊँची भूमिका है।

दूसरा है—प्राण का प्रयोग। वह भी आवश्यक है। हम प्राणबल, मनोबल और शक्ति का विकास करें जिसमें कि अध्यात्म तक पहुँचने में सुविधा हो।

तीसरी बात है—व्यवहार की। अध्यात्म की साधना चल रही है। प्राण की साधना चल रही है और यदि व्यवहार में कोई परिवर्तन नहीं आता है तो लोगों के लिए मार्ग की बात बन जाती है। हमारा व्यवहार भी साथ-साथ बदलना चाहिए। अध्यात्म का विकास होता है तो व्यवहार अपने-आप ही बदलता है, बदल बिना यह नहीं सकता। फिर भी उसकी साधना साथ-साथ चलनी चाहिए। व्यवहार की साधना भी अध्यात्म के लिए पूरक और सहयोगी सिद्ध होगी। आज में एक प्रयोग ही उर्चा करना।

अध्यात्म की दृष्टि में आप छह मास तक अह-विमर्शन का प्रयोग करें। अहंकार का विनाश—ये दो ही सही अध्यात्म साधना की, चैतन्य-विकास की

नौकर के प्रति करुणा करे, सबके प्रति करुणा करें। किसी के प्रति क्रूर व्यवहार न करे, क्रूरता न दिखाए। जब कभी मन में क्रूरता आएगी हम सबलेगे और करुणा करेगे। यदि करुणा हमारे मन में आती है, जीवन में आती है तो अनेक व्याधिया अपने-आप मिट जाती हैं। बहुत सारे अन्याय क्रूरता के कारण होते हैं। आदमी क्रूर होकर अन्याय करता है। यदि करुणा का अभ्यास होता है, विकास होता है तो सारी स्थितिया समाप्त हो जाती हैं। जैन परम्परा में यह माना गया है कि जिसमें करुणा नहीं है वह सम्यक्दृष्टि भी नहीं हो सकता। सम्यक्दृष्टि का एक लक्षण है — अनुकंपा। यदि आदमी में अनुकंपा है, करुणा है तो समझ लो कि वह सम्यक्दृष्टि है। यदि करुणा नहीं है तो वह मिथ्यादृष्टि है। यह कसौटी है पहचानने की कि कौन सम्यक्दृष्टि है और कौन मिथ्यादृष्टि। यह हमारे व्यवहार का सूत्र है।

अध्यात्म की साधना में अह का विसर्जन, प्राण की साधना में दीर्घश्वास तथा समताल श्वास और व्यवहार की साधना में करुणा का अभ्यास—ये त्रयोंग के तीन आयाम हैं। इनसे तीन बातें फलित होंगी, सिद्ध होंगी। पहली बात होगी अह का विसर्जन, दूसरी बात होगी वासना-विजय, तीसरी बात होगी करुणा का अभ्यास।

अब इनके साथ एक बात और है। चौथी बात है—जप। इन तीनों बातों को बल देने के लिए जप बहुत ही आवश्यक है, क्योंकि इससे हमारी सारी शक्ति में परिवर्तन होता है। शक्ति का विकास होता है। प्राणशक्ति और आत्मशक्ति दोनों को प्रभावित करता है। इसके लिए आप नवकार का जप करते हैं, माला फेरते हैं। वही चले आपका क्रम। विधि में थोड़ा-सा परिवर्तन आपको सुझा दूँ। कोई नवकार मंत्र की एक माला फेरता है। यह आप फेरते रहे। एक परिवर्तन करें। एक माला मेरे द्वारा बतायी विधि से फेरें। आप नमस्कार मंत्र का एक चरण लें—‘णमो अरहताण’। इस चरण का आपको जप करना है। श्वास लेते समय इसका जप न करें, उच्चारण न करें। श्वास छोड़ते समय भी इसका जप न करें। पूरक में भी इसका जप न करें और रेचन में भी इसका जप न करे। इसका जप कुभक की अवस्था में करें। आपने श्वास लिया, पूरक किया, अभी उसे अदर टिकाए हुए हैं। कुभक की अवस्था में है। श्वास को बाहर छोड़ा नहीं है। उस अवस्था में आप उसका जप करें। ‘णमो अरहताण’ का उच्चारण करें। फिर श्वास को निकाला, फिर श्वास लिया। निकलते समय भी जप नहीं करना है। फिर श्वास को अदर रोका, कुभक हुआ। तब ‘णमो सिद्धाण’ का जप करे। कुभक की स्थिति में ही जप हो। यह जरूरी नहीं कि पूरी माला ही फेरी जाए। दस बार भी इस विधि से यदि नमस्कार महामंत्र का जप होता है तो वह बहुत लाभदायी है, मूल्यवान है। जितनी आपको सुविधा है, उतनी देर करे। पर एक

निर्विचार ध्यान

चीनी सम्राट् ने एक ध्यान-साधक को आमंत्रित कर कहा—‘मैं उपदेश सुनना चाहता हूँ। आप मुझे उपदेश दें।’ साधक बैठ गया। सम्राट् साधक के सामने बैठ गया। पाँच मिनट बीते, दस मिनट बीते। सम्राट् प्रतीक्षा में है कि मत के मुख से कोई शब्द निकले। सारा वातावरण मूक। आधा घंटा बीत गया। सम्राट् की प्रतीक्षा चालू है और मत का मौन चालू है। घंटा बीता। सम्राट् अधीर हो गया। उसने कहा—‘भते ! आपको यहाँ उपदेश देने के लिए निमंत्रित किया है। मैं अत्यन्त उत्सुक हूँ आपका उपदेश सुनने के लिए। आप मौन हैं। आप बोले। कुछ कहें।’ सम्राट् का मंत्री ध्यान का मर्म समझता था। उसने कहा—‘राजन् ! उपदेश समाप्त हो चुका है। अब तो जाने की तैयारी है।’ सत्त उठकर चले गए।

अच्छा होता कि मैं भी आज वैसा ही करता, मौन ही रहता, मौन ही उपदेश होता। जो वान नहीं बोलकर, मौन रहकर समझाई जा सकती है वह बोलकर मैं नहीं समझा सकूँगा। यह मेरे लिए भी एक समस्या है। नहीं बोलने के द्वारा जो वान समझ में आ सकती है, वह बोलने के द्वारा समझ में भी नहीं आ सकती। पर कभी-कभी मौन के लिए भी बोलना ज़रूरी हो जाता है। जो भाषा से समित है वह दिन भर बोलता हुआ भी नहीं बोलता। निर्युक्तिकार का यह रहस्य-मूत्र वरत ही महत्वपूर्ण है। जो विकल्प के जाल में फँसा हुआ नहीं है वह बोलता हुआ भी नहीं बोलता और जो विकल्प से प्रताड़ित है वह नहीं बोलता हुआ भी बोलता है।

व्यापार। जहा चैतन्य का व्यापार शुद्ध है, कोरा है, मिलावट नहीं है, वह शुद्ध उपयोग की स्थिति है। यही निर्विचारता की स्थिति है। यहा सारे सवेदन समाप्त हो जाते हैं।

एक पौराणिक कहानी है। एक सत था। वह बहुत प्रसिद्ध हो गया। हज़ारों की सख्या में लोग आने लगे। कुछ अच्छे भी आते थे तो कुछ बुरे लोग भी आते थे। सत के पास आने-जाने की किसी को रुकावट नहीं थी, होती भी नहीं है रुकावट। एक दिन एक दुर्जन आदमी सत के पास आकर बैठ गया। उसके मन में कोई जिज्ञासा नहीं थी। वह सत को चिढ़ाने के लिए इधर-उधर के प्रश्न पूछने लगा। उसका मन दूषित था। उसका मन आग्रह और विवाद से भरा था। उसके मन में केवल आग्रह था, केवल विवाद था, केवल कुतर्क था, समझने का कोई भाव नहीं था। उसने प्रश्न पूछे। सत ने शांत भाव से उत्तर दिए। विविध प्रकार से समझाने का प्रयत्न किया। पर वह सारा पानी मथने जैसा था। दही का मथन होता तो नवनीत निकलता। पानी को मथने से क्या हाथ आ सकता है? वैसा ही हुआ। उसने अपना आग्रह नहीं छोड़ा। सत हैरान हो गया। क्रोध नहीं आना चाहिए था, पर हैरानी ने उसे प्रकट कर दिया। वह साधक ही तो था, सिद्ध नहीं था। सत ने कहा—‘तुम बहुत बड़े दुष्ट हो। निकल जाओ यहा से।’ उसे धक्का देकर बाहर निकलवा दिया। कहा जाता है कि सत के समक्ष रात में भगवान् प्रकट हुए। उन्होंने सत से कहा—‘तुमने बड़ा अन्याय किया। उस व्यक्ति को घर से निकाल दिया।’ वह बोला—‘भगवन्! और मैं क्या करता? वह दुष्ट था, क्रोधी था, कुतर्की था, कुछ समझने वाला नहीं था, तब मैं क्या करता?’ भगवान् ने कहा—‘तुम भोले हो, सत! जब उसके लिए भी मेरी सृष्टि में स्थान है मेरे जगत् में स्थान है तब तुम्हारे यहा उसका स्थान क्यों नहीं होना चाहिए?’ सत बोला—‘आप तो परम शुद्ध हैं, मैं शुद्ध नहीं हूँ। मैं ऐसे दुष्ट व्यक्ति को स्थान कैसे देता?’

जहा शुद्धता होती है वहा कोई विकार नहीं होता। जहा शुद्ध चेतना होती है, वहा सबके लिए स्थान हो सकता है, किन्तु अशुद्ध चेतना में सबके लिए स्थान नहीं हो सकता। भगवान् शुद्ध हैं। शुद्ध के जगत् में सब कुछ समा सकता है। अच्छा हो, बुरा हो, गदा हो, साफ-सथुरा हो, सुघड हो, बेडौल हो, कैसा भी हो, सब कुछ समा सकता है। अशुद्धता में सब नहीं समा सकता। वहा सीमाएँ होती हैं। इतना जानो, इतना देखो, इतना अनुभव करो—ये सीमाएँ हैं। शुद्धता में सब सीमाएँ समाप्त हो जाती हैं। सब कुछ निस्सीम हो जाता है। जब हमारी चेतना शुद्ध हो जाती है, उस स्थिति में चाहे दुर्जन हो या सज्जन, बुरा हो या अच्छा, कैसा भी हो, कोई कठिनाई उत्पन्न नहीं होती।

शुद्ध चेतना या निर्विकार ध्यान की कसौटी यह है, उसका दर्शन यह है—

व्यापार। जहा चैतन्य का व्यापार शुद्ध है, कोरा है, मिलावट नहीं है, वह शुद्ध उपयोग की स्थिति है। यही निर्विचारता की स्थिति है। यहा सारे सवेदन समाप्त हो जाते हैं।

एक पौराणिक कहानी है। एक सत था। वह बहुत प्रसिद्ध हो गया। हज़ारों की सख्या में लोग आने लगे। कुछ अच्छे भी आते थे तो कुछ बुरे लोग भी आते थे। सत के पास आने-जाने की किसी को रुकावट नहीं थी, होती भी नहीं है रुकावट। एक दिन एक दुर्जन आदमी सत के पास आकर बैठ गया। उसके मन में कोई जिज्ञासा नहीं थी। वह सत को चिढ़ाने के लिए इधर-उधर के प्रश्न पूछने लगा। उसका मन दूषित था। उसका मन आग्रह और विवाद से भरा था। उसके मन में केवल आग्रह था, केवल विवाद था, केवल कुतर्क था, समझने का कोई भाव नहीं था। उसने प्रश्न पूछे। सत ने शांत भाव से उत्तर दिए। विविध प्रकार से समझाने का प्रयत्न किया। पर वह सारा पानी मथने जैसा था। दही का मथन होता तो नवनीत निकलता। पानी को मथने से क्या हाथ आ सकता है? वैसा ही हुआ। उसने अपना आग्रह नहीं छोड़ा। सत हैरान हो गया। क्रोध नहीं आना चाहिए था, पर हैरानी ने उसे प्रकट कर दिया। वह साधक ही तो था, सिद्ध नहीं था। सत ने कहा—‘तुम बहुत बड़े दुष्ट हो। निकल जाओ यहा से।’ उसे धक्का देकर बाहर निकलवा दिया। कहा जाता है कि सत के समक्ष रात में भगवान् प्रकट हुए। उन्होंने सत से कहा—‘तुमने बड़ा अन्याय किया। उस व्यक्ति को घर से निकाल दिया।’ वह बोला—‘भगवन्! और मैं क्या करता? वह दुष्ट था, क्रोधी था, कुतर्की था, कुछ समझने वाला नहीं था, तब मैं क्या करता?’ भगवान् ने कहा—‘तुम भोले हो, सत। जब उसके लिए भी मेरी सृष्टि में स्थान है मेरे जगत् में स्थान है तब तुम्हारे यहा उसका स्थान क्यों नहीं होना चाहिए?’ सत बोला—‘आप तो परम शुद्ध हैं, मैं शुद्ध नहीं हूँ। मैं ऐसे दुष्ट व्यक्ति को स्थान कैसे देता?’

जहा शुद्धता होती है वहा कोई विकार नहीं होता। जहा शुद्ध चेतना होती है, वहा सबके लिए स्थान हो सकता है, किन्तु अशुद्ध चेतना में सबके लिए स्थान नहीं हो सकता। भगवान् शुद्ध हैं। शुद्ध के जगत् में सब कुछ समा सकता है। अच्छा हो, बुरा हो, गदा हो, साफ-सयूरा हो, सुघड हो, वेडील हो, कैसा भी हो, सब कुछ समा सकता है। अशुद्धता में सब नहीं समा सकता। वहा सीमाएं हाती हैं। इतना जानो, इतना देखो, इतना अनुभव करो—ये सीमाएं हैं। शुद्धता में सब सीमाएं समाप्त हो जाती हैं। सब कुछ निस्सीम हो जाता है। जब हमारी चेतना शुद्ध हो जाती है, उस स्थिति में चाहे दुर्जन हो या मज्जन, बुरा हो या अच्छा, कैसा भी हो, कोई कठिनाई उत्पन्न नहीं होती।

शुद्ध चेतना या निर्विकार ध्यान की कसौटी यह है, उसका दर्शन यह है—

सुख-दुःख सम हो जाना । आचार्य कुन्दकुन्द ने बताया है कि शुद्ध चेतना के आने पर साधक सुख और दुःख में समान हो जाता है । उसके लिए सुख और दुःख में कोई अन्तर नहीं होता । वह यह अन्तर नहीं करता कि यह सुख है और यह दुःख है । दोनों समान हैं उसके लिए । यह कैसे घटित होता है ? वह क्या मनुष्य जिसको सुख की अनुभूति प्रिय न हो और दुःख की अनुभूति अप्रिय न हो ? दोनों में सम रहने की स्थिति क्यों घटित होती है ? कब घटित होती है ? कैसे घटित होती है ? अशुद्ध चेतना में यह कभी घटित नहीं हो सकता । जब हमारी चेतना शुद्ध हो जाती है, कोरे ज्ञान की स्थिति में होती है, उस समय न कोई सुख रहता है और न कोई दुःख रहता है । सुख और दुःख—ये दोनों सज्ञाएँ समाप्त हो जाती हैं । उस समय न कोई शत्रु रहता है और न कोई मित्र । शत्रु और मित्र—ये दोनों सज्ञाएँ समाप्त हो जाती हैं । उस समय न जीने की आशंसा रहती है और न मौत का भय । आशंसा और भय—दोनों समाप्त हो जाते हैं । इस स्थिति को भगवान् कृष्ण ने गीता में इस प्रकार अभिव्यक्ति दी है—

‘सिद्धयसिद्धयो समोभूत्वा, समत्वं योग उच्यते ।’

सिद्धि का अर्थ है—उपलब्धि, सफलता । असिद्धि का अर्थ है—अनुपलब्धि, असफलता । जो साधक सिद्धि और असिद्धि में, उपलब्धि और अनुपलब्धि में सम रहता है इस समत्व का नाम है योग । समत्व निर्विचारता की स्थिति है ।

निर्विचार ध्यान को सामायिक कहा जा सकता है । भगवान् महावीर ने जितना बल सामायिक पर दिया उतना बल किसी पर नहीं दिया, क्योंकि ध्यान सामायिक से अलग नहीं है । सामायिक का नाम ध्यान है । ध्यान और सामायिक दो नहीं हैं । गौतम ने महावीर से पूछा—‘भते ! सामायिक क्या है ? सामायिक का अर्थ (विषय) क्या है ?’ भगवान् ने छोटा-सा उत्तर दिया, दो ही शब्दों में उत्तर दिया, पर वह उत्तर बहुत महत्वपूर्ण है । भगवान् ने कहा—‘आया सामाइए, आया सामाइयस्स अट्ठे’—आत्मा सामायिक है और आत्मा ही सामायिक का अर्थ है । जब हम मूल चेतना में होते हैं, आत्मा में ठहरे हुए होते हैं, उस स्थिति का नाम है सामायिक । अपनी आत्मा में होना ही सामायिक है । सामायिक के वेश में होना वास्तविक सामायिक नहीं है । अपनी आत्मा में होना ही वास्तविक सामायिक है । अपनी आत्मा में होना ही सामायिक का अर्थ है, विषय है । आत्मा और सामायिक दो नहीं हैं, एक ही है, शब्द दो है । पर अर्थ और भावना एक ही है ।

आत्मा और ध्यान भी दो नहीं हैं । निर्विचार ध्यान का मतलब है—आत्मा में होना । सामायिक का मतलब भी है—आत्मा में होना । तीन शब्द हैं—ध्यान, निर्विचारता और सामायिक । तीनों एक हैं । सामायिक में होने का अर्थ है—निर्विचार ध्यान में होना और निर्विचार ध्यान में होने का अर्थ है—सामायिक में

‘जब मैं होश में होऊंगा तब कोई दूसरा ही आएगा। मैं पूछूंगा ही नहीं।’

देखिए, बात होश की हो रही है। पर होश में होता कौन है वास्तव में ? संभव है पूछने वाला भी होश में नहीं होता और उत्तर देने वाला भी होश में नहीं होता। विचार का, आग्रह का, मान्यता का इतना भयंकर नशा है कि मन जब दौड़ता है, मन जब चंचल होता है तो मन की मादकता, मन की चंचलता आदमी को पागल बना देती है। केवल पागलपन की मात्रा का ही अन्तर रहता है। कोई चार आना पागल होता है, कोई आठ आना पागल होता है, कोई बारह आना पागल होता है, कोई सोलह आना पागल होता है। केवल मात्रा का अन्तर है। कोई थोड़ा पागल है, कोई ज्यादा पागल है। हर आदमी पागल होता है, पर जिसका पागलपन एक सीमा को लाघ जाता है तब हम उसे ‘पागल’ की सज्ञा से अभिहित करते हैं। ऐसे थोड़े, कम या ज्यादा, सभी मनुष्य पागल हैं। हर आदमी में होता है पागलपन। किन्तु जब उसकी हरकतों सीमा को पार कर जाती हैं, तब उसके पैरों में बेडिया, हाथों में हथकड़ियां डाल देते हैं और कहते हैं—यह पागल हो गया। जब वह अनर्गल बकवास करने लगता है, असबद्ध भाषा का प्रयोग करता है तब हम कहते हैं—यह पागल हो गया। अन्यथा हम उसे पागल की सज्ञा नहीं देते। पर वास्तव में सब पागल हैं। हम, तुम, यह, वह—सब पागल हैं। वास्तव में मन की चंचलता में ये सारी बातें पैदा होती हैं। यथार्थ में मन की चंचलता ही पागलपन है। पूर्ण होश की स्थिति में कोई नहीं होता। यह स्थिति आती है निर्विचारता की दशा में। जहां विचार समाप्त हो गया वहां पूरा पागलपन भी समाप्त हो गया। फिर कोई पागलपन नहीं। पूरा होश है, निरन्तर होश है। जहां विचार नहीं है, वहां पूरा होश है, पूरा-का-पूरा प्रकाश है। कोई अधिकार नहीं है। जहां होश नहीं है, वहां अधिकार और प्रकाश घुले-मिले रहते हैं।

आप मानते हैं कि अभी यहां अधिकार नहीं है। यदि नहीं है तो आप धूप में जाकर देखें। आपको लगेगा कि जहां धूप में आप खड़े हैं वहां प्रकाश अधिक है और यहां कम है। कम प्रकाश का अर्थ ही है—अधिकार। यह भी सापेक्ष स्थिति है। अधिक प्रकाश की अपेक्षा कम प्रकाश को अधिकार कह दिया जाता है। भीतर के कमरे की ओर देखिए। आपको लगेगा कि यहां प्रकाश अधिक है, वहां और भी कम है। सामने जो धूप चमकती दीवार है, उसकी अपेक्षा इस बरामदे में प्रकाश कम है और बरामदे की अपेक्षा भीतर के कमरे में प्रकाश और कम है। हम जब तुलनात्मक दृष्टि से देखते हैं तो जहां प्रकाश मानते हैं, वहां अधिकार भी है। एक बिन्दु ऐसा आता है कि जहां पूरा अधिकार समाप्त हो जाता है। हम जिसे ज्ञान मानते हैं, दर्शन मानते हैं, अनुभव मानते हैं, विकास मानते हैं वहां भी अधिकार छिपा पड़ा है। यह अधिकार तब तक नहीं मिटता जब तक हमारी चेतना शुद्ध उपयोग में नहीं चली जाती। कोरा ज्ञान और कोरी चेतना का उ

स्फूर्त विशुद्ध सुख में कितना अन्तर होता है ? वह कितना महान् होता है ? यह निर्विचारता की स्थिति है, आत्मा की स्थिति है । आत्मा के अनुभव की स्थिति है, आत्म-रमण की स्थिति है । बाहर से अपने आपको हटाकर पूरे अपने आप में ही सिमट जाने की स्थिति है । जो फैला हुआ था, उसे समेटकर थोड़े में कर दिया ।

मस्तिष्क में अनगिन कोठे हैं, कोष्ठक हैं । एक आदमी के मस्तिष्क के कोठों को भूमि पर बिछाया जाए तो कन्याकुमारी से कश्मीर तक की भूमि पूरी भर जाएगी और कोष्ठक और भी वच जाएंगे । जब वे हमारे मस्तिष्क में होते हैं तब सिमटे हुए रहते हैं । जब उन्हें हम बाहर फैलाएँ, तो समूची भूमि को भर देंगे । इतने कोष्ठक हैं हमारे मस्तिष्क में ।

जब हमारी चेतना का छितराव रुक जाता है, बंद हो जाता है, चेतना सिमटकर, अपनी सारी अनुभूतियों को समेटकर एक केन्द्र में आ जाती है तब उसे कितना अनुभव होता है, इसकी कल्पना भी नहीं कर सकते । उसकी शक्ति बढ़ जाती है ।

आप जब घर छोड़कर कहीं जाते हैं, दूसरे प्रान्त में जाते हैं, विदेश में जाते हैं तो लगता है कि यात्रा हो रही है । यात्रा के अनुभव भिन्न होते हैं । जब यात्रा से लौटकर घर आते हैं तो लगेगा कि मूल स्थान पर आप आ गए हैं । इसी प्रकार मन का जो छिनराव है, वृत्तियों का जो छितराव है, विचारों का जो छितराव है, वह सिमटकर एक केन्द्र में आ जाता है, अपने घर में आ जाता है । वह अनुभूति अलौकिक होती है ।

आत्मा मन के माध्यम से, इन्द्रियों के माध्यम से, विचार के माध्यम से, स्मृति के माध्यम से, कल्पना के माध्यम से चारों ओर दौड़ती है । उसकी शक्ति छितर जाती है केन्द्रित नहीं होती । जब हम इन्द्रियों का दरवाज़ा बंद कर, विचार बंद कर, स्मृति और कल्पना बंद कर, सबको समेटकर, छितरी हुई अपनी चेतना को समेटकर, उसको मूल स्थान में स्थापित कर देते हैं, तब उसकी छितरी हुई शक्ति केन्द्रित हो जाती है । वह बहुत अधिक बढ़ जाती है । उस समय एक विलक्षण अनुभव होता है । यह नहीं कि हम उसका अनुभव नहीं कर सकते । मैंने पहले कहा था कि हम आज भी केवलज्ञान का अनुभव कर सकते हैं, अतीन्द्रिय ज्ञान का अनुभव कर सकते हैं, आत्मा के सहज आनन्द का अनुभव कर सकते हैं । हमें केवल इतना-सा करना होगा कि विचारों की भूमिका छोड़कर निर्विचार की भूमिका पर पहुँचना होगा । स्मृति, कल्पना आदि का परिहार कर कोरे ज्ञान की, शुद्ध चेतना की और शुद्ध उपयोग की स्थिति पर पहुँचना होगा, उसका अनुभव करना होगा । जागरूकता के साथ यह देखना होगा कि मन का कहीं व्यापार तो नहीं हो रहा है और कहीं मन शुद्ध चेतना की स्थिति में बाधा तो नहीं डाल रहा है । इतनी जागरूकता से हम देखें और कोरे ज्ञान की स्थिति का अनुभव करें तो आज भी

हमारे लिए कुछ भी असंभव नहीं है। जिनको हम असंभव मान बैठे हैं और ऐसी भाषा में मान बैठे हैं कि अब कलिकाल है, कलियुग है, पाचवा आरा है, यह प्राप्त नहीं हो सकता, मोक्ष नहीं मिल सकता, केवल ज्ञान नहीं हो सकता, आदि-आदि। इस प्रकार की मान्यता ने मन में निराशा, कुठा भर दी है और आगे बढ़ने वाले हमारे चरण पीछे की ओर पड़ रहे हैं। उनमें बढ़ने की आतुरता ही नष्ट हो गयी है क्योंकि जब हम मान लेते हैं कि अमुक स्थिति प्राप्त नहीं हो सकती, फिर उसके लिए प्रयत्न ही कौन करेगा? क्यों करेगा? इस धारणा को हम निकाल दें कि अमुक स्थिति प्राप्त नहीं हो सकती। क्या हो सकता है, क्या नहीं हो सकता, यह सोचना हमारे अधिकार-क्षेत्र में नहीं है। हमारा अधिकार है चलना, चलते रहना और चरण को आगे से आगे बढ़ाते रहना। चरंवेति, चरंवेति—यह है हमारा कर्तव्य। हमारा गति करने का अधिकार है, उस दिशा में बढ़ने का अधिकार है।

हम निर्विचार चेतना की स्थिति में बढ़ने के लिए अपने कदम उठाए। जो होना होगा, वह अवश्य होगा। जो उपलब्ध होना है वह हमें प्राप्त हो जाएगा। जो नहीं होना होगा, वह नहीं ही होगा। जो नहीं मिलना है, वह नहीं मिलेगा। पहले ही चिंता का भार हम क्यों ढोयें? पहले ही चिंता के नीचे हम क्यों दबें?

जिस व्यक्ति ने शुद्ध चेतना की स्थिति का, शुद्ध उपयोग की स्थिति का इतना दृढ़ अभ्यास कर लिया, वह निश्चित ही उस स्थिति में पहुँच जाएगा, जिस स्थिति में पहुँचने पर मोक्ष है या नहीं, परमात्मा है या नहीं, परमात्मा की स्थिति में सुख है या नहीं—ये सारे प्रश्न समाप्त हो जाएंगे, समाहित हो जाएंगे।

चेतना की दिशा का परिवर्तन

पुराने जमाने की बात है। एक पथिक यात्रा कर रहा था। बीच में एक जंगल आया। वह जंगल में घुसा। जंगल का कुछ हिस्सा पार किया। वह सफेद कपड़े पहने हुए था। अकेला था। चार व्यक्ति सामने मिले। वे लुटेरे थे। वह अकेला था। वे चार थे। उन्होंने कहा—रुक जाओ। वह रुक गया। चारों ने उसे दबोचना चाहा। वह भी तगड़ा था। हाथापाई शुरू हो गई। कुछ देर तक वह प्रतिरोध करता रहा। पर वह अकेला था और वे लुटेरे थे चार। उन्होंने उसे दबोच लिया। वह थक चुका था। लुटेरों ने उसकी तलाशी ली। सारे कपड़े टटोले। किन्तु हैरान। निकला केवल एक पैसा। उन्हें भी आश्चर्य हुआ। उन्होंने पूछा—‘अरे! एक पैसे के लिए इतना प्रतिरोध!’ पहले ही कह देते तो हम हाथ भी नहीं लगाते।’ उसने कहा—‘प्रश्न पैसे का नहीं है। प्रश्न है आकर्षण का। एक पैसा हो या हजार रुपये—मेरा आकर्षण है धन के प्रति। हजार रुपये होते तो भी आकर्षण उतना ही था और एक पैसा है तो भी उतना ही आकर्षण है। प्रश्न सख्या का नहीं, प्रश्न है आकर्षण का।’

मूल बात है कि हमारा आकर्षण किस दिशा में जा रहा है। हमारा आकर्षण एक दिशा में है तो हमारी प्रवृत्ति, हमारा चिन्तन, हमारी क्रिया एक प्रकार की होगी और यदि हमारा आकर्षण दूसरी दिशा में होगा तो हमारी प्रवृत्ति, हमारा चिन्तन, हमारी क्रिया दूसरे प्रकार की होगी। सब कुछ बदल जाता है। आकर्षण की बात मुख्य है। वह सबसे परिवर्तन ला देता है।

प्रश्न है—अन्नत क्या है? व्रत क्या है? एक दिशा में जाने वाला आकर्षण अन्नत है और दूसरी दिशा में जाने वाला आकर्षण व्रत है। दोनों दो चीजें नहीं हैं, एक ही चीज है। केवल दिशा का परिवर्तन है। दोनों दो दिशागामी पथिक हैं।

जो आकर्षण आत्मा में निरन्तर बाहर की ओर जा रहा है, उस आकर्षण का नाम है अन्नत। जो आकर्षण बाहर से मुड़कर आत्मा की ओर प्रवाहित होता है अन्तर्गत और जाना है, उन आकर्षण का नाम है व्रत। व्रत कोई नयी वस्तु नहीं

है। आकर्षण की दिशा का परिवर्तन ही व्रत है। हमारा आकर्षण बाहर की ओर जाता है इन्द्रियो के माध्यम से। एक है हमारी मूल चेतना। उस चेतना पर एक वलय है कषाय का। कषाय के वलय के बाद, एक है प्रवृत्ति का वलय। कषाय-आत्मा और योग-आत्मा—ये दोनों द्रव्य-आत्मा से जुड़ी हुई हैं। मूल चेतना, कषाय का वलय और योग का वलय, प्रवृत्ति का वलय। हमारे ज्ञान से जो रश्मिया निकलती हैं, वे जब कषाय से मिश्रित होती है तब अपने ज्ञानरूप को छोड़ देती हैं। वे सवेदन बन जाती हैं। ज्ञान सवेदन बन जाता है। जब तक ज्ञानधारा में कषाय का मिश्रण नहीं होता तब तक ज्ञान ज्ञान बना रहता है। कोरा ज्ञान। जैसे ही कषाय का मिश्रण हुआ वह सवेदन बन जाता है। वह कोरा ज्ञान नहीं रहना। सवेदन आकर्षण पैदा करता है। राग का आकर्षण पैदा करता है। द्वेष का आकर्षण पैदा करता है। सारे आकर्षण सवेदन के कारण होते हैं। विषयो के प्रति जो आकर्षण होता है, उसका मूल कारण सवेदन है। खाना अच्छा लगता है क्योंकि जीभ का अपना एक सवेदन है। सूघना प्रिय लगता है, सुगंध प्रिय लगती है, क्योंकि नाक का अपना एक सवेदन है। उसके प्रति मन जाता है। किसी ने गाली दी तो गाली देने के प्रति आकर्षण हो जाता है क्योंकि हम ज्ञान में नहीं जीते, सवेदन में जीते हैं। सवेदन का जीवन प्रतिक्रिया का जीवन है। ज्ञान में आदमी क्रिया करता है। सवेदन में प्रतिक्रिया होती है। ज्ञान स्वतंत्र है, सवेदन परतंत्र। ज्ञान में आदमी स्वतंत्र ढंग से क्रिया करता है, सवेदन में स्वयं कोई क्रिया नहीं होती, प्रतिक्रिया होती है। सामने वाला जैसा करता है, वैसा ही कर देता है। सामने वाला गाली देता है तो वह भी गाली देता है। कोई पत्थर मारता है तो वह भी पत्थर मारता है। कोई प्रशंसा करता है तो वह भी प्रशंसा करता है। अर्थात् क्रिया की प्रतिक्रिया होती है। प्रतिबिम्ब होता है। स्वतंत्र कुछ भी नहीं होता, आदमी कर भी नहीं सकता। स्वतंत्र आदमी, स्वतंत्र चिन्तन, स्वतंत्र मनन और स्वतंत्र क्रिया—ये सब ज्ञान की अवस्था में ही हो सकते हैं, सवेदन की अवस्था में ये नहीं हो सकते। थाली में भोजन आया। यदि रुचिकर और मनोज्ञ है तो प्रशंसा कर दी, अप्रिय और अरुचिकर है तो गालिया दी, बुरा-भला कहा। यह सारा प्रतिक्रिया का जीवन है। 'जैसे के प्रति तैसा,' 'शठे शाठ्य समाचरेत्'—ये सारे सवेदन के क्षेत्र में चलने वाले सिद्धान्त हैं, प्रतिक्रिया के क्षेत्र में पनपने वाले सिद्धान्त हैं। 'शठे शाठ्य' का अर्थ ही है प्रतिक्रिया, क्रिया नहीं।

सवेदन के जगत् में जीने वाला मनुष्य क्रिया का जीवन नहीं जी सकता। वह क्रिया कर ही नहीं सकता। जो कुछ करता है, वह प्रतिक्रिया होती है। आप अपने कार्यों को देखें। शत प्रतिशत कार्य प्रतिक्रिया से प्रेरित होंगे। उस आदमी ने मेरा उपकार किया था, मैं भी उसका उपकार करूँ। उसने मेरी बुराई-निन्दा की थी,

मैं भी उसकी बुराई-निन्दा करूँ। उस आदमी ने मुझे नीचा दिखाया, मैं भी उसे नीचा दिखाऊँ। ये सारी प्रतिक्रियाएँ हैं। हमारे में अनेक रिजर्वेशन होते हैं। हमारे में अवरोध की ग्रन्थियाँ होती हैं। वे मनुष्य की प्रतिक्रिया का जीवन जीने के लिए बाध करती हैं। क्योंकि वहाँ ज्ञान नहीं, संवेदन है। संवेदन व्यक्ति को अव्रत की ओर ले जाता है। हिंसा, असत्य, चोरी, अब्रह्मचर्य और ममत्व—ये सारे संवेदन के प्रतिफलन हैं। प्रतिक्रिया के फलित हैं।

आदमी बहुत सारा सग्रह करता है। प्रश्न होता है—क्यों ? क्या उस सग्रह की उसे आवश्यकता है ? क्या वह इतना उपयोगी है ? आवश्यकता नहीं है, उपयोग भी नहीं है, फिर भी आदमी सग्रह करता है। इसका मूल कारण है प्रतिक्रिया। वह सोचता है—अमुक व्यक्ति ने धन कमाया, अर्जन किया, सग्रह किया तो आज वह समाज में समादृत है। लोग उसको सत्कार देते हैं, सम्मान देते हैं, उसे पूजते हैं। अग्रिम पक्ष में उसे बिठाते हैं। ऐसी स्थिति में मैं भी धन का सग्रह क्यों नहीं करूँ ? क्या आपत्ति है धन का सग्रह करने में ? इस प्रतिक्रिया से प्रेरित होकर वह धन का सग्रह करता है। उतने धन का कोई उपयोग नहीं है उसके लिए, फिर भी वह सग्रह करता है। उसका चिंतन होता है—‘ऐसा करने से ऐसा होता है तो मुझे भी ऐसा ही करना चाहिए।’ यह सारा संवेदन का जीवन है, संवेदन का चिन्तन है। जब तक हमारी ज्ञानधारा के साथ कपाय की धारा का सम्मिश्रण होता रहेगा, तब तक हम इस प्रकार के जीवन से बच नहीं सकेंगे।

हिंसा अज्ञान में नहीं होती है। कोई भी अज्ञानी (ज्ञानशून्य, अजीव) कभी हिंसा नहीं कर सकता। हिंसा सदा प्राणी करता है, जीव करता है। ज्ञानवान् जीव करता है। हिंसा भी ज्ञान में होती है। और असत्याचरण भी ज्ञान में ही होता है। चोरी भी ज्ञान में होती है। वासनाएँ और कामनाएँ भी ज्ञान की सीमा में होती हैं। ममत्व का सग्रह भी ज्ञान की सीमा में होता है। अजीव में कुछ नहीं होता। प्रश्न है—यह क्यों होता है ? क्या चेतना ऐसा चाहती है ? क्या यह आत्मा का धर्म है ? क्या यह आत्म-स्वभाव है ? ये क्रियाएँ आत्म-स्वभाव नहीं हैं। किन्तु ‘कपायविवल्ले जाने’ की दिशा में संपादित होती हैं। जब ज्ञान कपाय से सवलित होता है, विवल्ल होता है, तब ये सारी क्रियाएँ निष्पन्न होती हैं। जब कपाय का रसायन ज्ञान की धारा में घुल-मिल जाता है तब ये असद् आचरण अच्छे लगने लगते हैं, प्रिय लगने लगते हैं। इनके प्रति आकर्षण बढ़ता है।

किमी ने गाली दी। जब तक गाली का प्रतिकार गाली से नहीं किया जाता, तब तक वह सोचता है—‘अरे, मैंने यह क्या कर दिया ? गाली का उत्तर गाली में नहीं दिया। लोग क्या सोचेंगे। वे कहेंगे—यह तो मिट्टी का है। इसमें कोई कर्तृत्व नहीं है। इतना बड़ा अपमान ! इसे यो ही सह लिया। यह तो केवल मिट्टी का पुतला है।’ मन में प्रतिक्रिया होती है। सतोष तब होता है जब

चापस वैसा ही आचरण किया जाए, गाली के प्रति गाली दी जाए, तिरस्कार का जवाब तिरस्कार से दिया जाए। यह आकर्षण की बात है, सतोष की बात है। ये सारी उसी कषाय-रसायन की प्रतिक्रियाएँ हैं। उसका मिश्रण होते ही मनुष्य का चिन्तन बदल जाता है। वह सोचता है—इससे बढ़कर कोई सतोष नहीं, कोई आनन्द नहीं, कोई तृप्ति नहीं। साप काटता है, नीम खिलाया जाता है। नीम भीठा लगता है। नीम तो भीठा नहीं है, कपैला है। पर उसको भीठा लगता है। क्यों ? इसलिए कि उसके रक्त में एक ऐसा रसायन—विष घुल जाता है कि नीम की कड़वाहट उसमें लीन हो जाती है। नीम भीठा लगने लगता है। इसी प्रकार जितने भी काषायिक परिणाम हैं, कषाय से उत्पन्न होने वाले फलित हैं, परिणतियाँ हैं—ये हमारी अनुभूति को बदल देती हैं, चिन्तन में परिवर्तन ला देती हैं, तृप्ति को बदल देती हैं। सतोष और असतोष को नया रूप दे देती हैं।

एक पौराणिक कहानी है। एक बार इन्द्र और इन्द्राणी—दोनों मनुष्य-लोक में आए। घूम रहे थे। एक गाव में पहुँचे। वहाँ सभी लोग अत्यन्त दरिद्र थे। सब गरीबी से ग्रस्त थे। इन्द्राणी का मन करुणा से भर गया। उसने इन्द्र से कहा—‘देव ! आप इस गाव में ही आ गए तो इस गाव को मालामाल कर दें। ये लोग गरीब क्यों रहें ? ये बड़े दुखी हैं। असतोष है इनको। आप कृपा करें, इन्हें समृद्ध कर दें, जिससे कि ये सतोष का जीवन जी सकें।’ इन्द्र ने कहा—‘तुम्हारा कहना ठीक है। मैं इनको समृद्ध तो बना दूँगा पर इनको सतुष्ट कर पाऊँगा, इसकी जिम्मेवारी मैं नहीं ले सकता। क्या तुम यह जिम्मेवारी उठा सकोगी ?’ इन्द्राणी ने कहा—‘आप इन्हें समृद्ध कर दें। इनकी दरिद्रता दूर हो जाएगी, गरीबी मिट जाएगी तो स्वयं सतुष्ट हो जाएंगे, तृप्ति अपने आप आएगी। मुझे जिम्मेवारी लेने की आवश्यकता ही नहीं है।’ इन्द्र ने कहा—‘देवी ! तुम नहीं जानती। ऐसा होता नहीं है। मैं जानता हूँ कि ऐसा नहीं हो पाएगा। समृद्ध होने पर भी सतोष आ जाए, यह आवश्यक नहीं है।’ इन्द्राणी ने हठ किया। इन्द्र ने गाव के बाहर एक सोने की खदान तैयार कर दी। गाव के लोगों को यह पता लगा कि गाव के बाहर सोना ही सोना पड़ा है। जितना चाहे, ले आओ। उनको स्वर्ण का मूल्यांकन ज्ञात था। वे जानते थे, सोना कितना मूल्यवान होता है। सारा का सारा गाव उलट पड़ा सोना लेने के लिए। एक ही दिशा में सबका आकर्षण हो गया। सब आए। जितना जो उठा सकता था, वह सोना उठाकर ले गया। गाव का एक भी आदमी नहीं बचा जिसने स्वर्ण न लिया हो। सारा गाव एक दिन में धनवान हो गया। सब मालामाल हो गए। एक दिन पहले तक सब दरिद्र थे, गरीब थे। आज सब धनवान हैं, समृद्ध हैं। चमत्कार-सा हो गया।

रात बीती। दूसरे दिन का प्रभात उगा। इन्द्र-इन्द्राणी भी वही थे। गाव में चर्चाएँ होने लगी। कुछ बोले—‘यह क्या हुआ ? कैसे हुआ ? किसी देव ने यह

चमत्कार किया है। परन्तु लगता ऐसा है कि वह निरा मूर्ख था।' सब बोल पड़े—'अरे, मूर्ख कैसे?' उसने इतना धन दिया, फिर मूर्ख क्यों?' उन्होंने कहा—'यदि वह समझदार होता तो सबको सोना थोड़े ही देता। कुछ को देता तो साने का अर्थ होता। सबको दे दिया, सोने का अर्थ ही खो दिया। अब सब धनवान् हो गए। कोई सेवक नहीं रहा। अब न कोई नौकर मिलेगा और न सेवक। अब काम कैसे चलेगा? पास में धन हो और नौकर-चाकर न हो तो फिर धन होने का अर्थ ही क्या है? सब बराबर हो गए, समान हो गए।' इन्द्र ने सुना। इन्द्राणी से कहा—'सुनती हो।' इनका सतोष बढ़ा है या असतोष? धन देना मेरे हाथ में था, सतोष देना मेरे हाथ में नहीं है।'

यह कहानी है। हमें तथ्य पर ध्यान देना है। असतोष वस्तु के आधार पर नहीं होता। वह होता है कषाय-चेतना के आधार पर। कषाय-चेतना की एक धारा यह है कि मनुष्य बड़ा बनना चाहता है। लोभ की पूर्ति होती है तो अभिमान बढ़ता है और अभिमान बढ़ता है तो व्यक्ति चाहता है कि सबसे बड़ा बनू। वह सबसे बड़ा तब बनता है जब पास में छोटे हो, सामने छोटे हो, काम करने वाले हो। एक आख उठते ही, एक भृकुटी तनते ही दस-बीस आदमी सामने आ खड़े होते हैं तब तो बड़ा होने में मजा है, आनन्द है। धनवान होने का, सत्ताधारी होने का तभी आनन्द है, अन्यथा सब व्यर्थ। धनवान भी वैसा, दूसरा-तीसरा भी वैसा ही। इससे क्या लाभ? आदमी को सतोष नहीं होता। सतोष तब होता है, जब वह आगे रहता है। उसके पीछे लम्बी कतार होती है सेवकों की। ये सारी प्रतिक्रियाएँ होती हैं कषाय-चेतना के कारण। जब कषाय-चेतना बिछुड़ जाती है, चेतना की विशुद्ध धारा प्रवाहित होती है तब सारे आकर्षण समाप्त हो जाते हैं और व्यक्ति में अहिंसा आदि सद् आचार प्रस्फुटित होते हैं।

भगवान् महावीर कायोत्सर्ग की मुद्रा में ध्यानस्थ खड़े हैं एक शून्यागार में। कुछ लोग आए। उन्हें गालियाँ दीं। उन पर प्रहार किए। परन्तु कोई परिवर्तन नहीं आया। ध्यान का प्रवाह जो पहले चल रहा था, वही प्रवाह गाली-दान के समय चल रहा था, प्रहार-काल में चल रहा था। कोई परिवर्तन नहीं आया। ध्यान-धारा खंडित नहीं हुई। अखंडित वह रही है लक्ष्य की ओर। हम सोच सकते हैं—आदमी में तो यह परिवर्तन आना चाहिए था। क्या महावीर शून्यवत् हो गए कि उनमें परिवर्तन लक्षित नहीं हो रहा है? कारण क्या है? इसका मूल कारण है—दिशा का परिवर्तन। उनकी चेतना बदल गयी। उसके प्रवाहित होने की दिशा बदल गयी। चेतना अपनी ओर वहने लग गयी। अब वहाँ गान्धी-अगाली का भेद नहीं है। वह अशब्द दशा है। सारे शब्द समाप्त हो गए। शब्दों का अर्थ भी समाप्त हो गया।

भगवान् ध्यान में स्थित हैं। कुछ रूपसिया, युवतियाँ आयीं। वे प्रार्थना के

स्वर में बोली—‘प्रभो ! यह क्या किया आपने ? आपने अममय में योग क्यों धारण किया ? आपने हमें क्यों छोड़ दिया ? आप एक बार घर चलें, हमारे साथ रहे। हमारा अनुनय मानें। हमें कृतार्थ करें।’ महावीर की ध्यान-धारा अविचलित रही। कोई परिवर्तन नहीं आया। उनमें अनुग्रह-निग्रह जैसा कुछ शेष नहीं रह गया था। यह क्यों हुआ ? इसका मूल कारण है—महावीर के आकर्षण की दिशा बदल चुकी थी। कभी क्षण-भर पहले वे एक चक्रवर्ती जैसे वैभवशाली थे और एक क्षण के बाद ही वे सब कुछ छोड़कर, अकिंचन वन घर से निकल पड़ते हैं। यह कैसे संभव होता है ? यह संभव होता है आकर्षण की दिशा के परिवर्तन से।

दिशा का बदल जाना ही व्रत है, प्रव्रज्या है सन्यास है।

अहिंसा क्रिया है। हिंसा प्रतिक्रिया है। सत्य क्रिया है। असत्य प्रतिक्रिया है। अकिंचनता क्रिया है। सग्रह प्रतिक्रिया है। जिसमें आकर्षण की दिशा का परिवर्तन आ जाता है उसमें अहिंसा, सत्य, असग्रह आदि सहज हो जाते हैं, स्वभाव बन जाते हैं। तब फिर वह हिंसा नहीं कर सकता, असत्य नहीं बोल सकता, चोरी नहीं कर सकता, सग्रह नहीं कर सकता, कहीं आसक्त नहीं हो सकता। यह दिशा के परिवर्तन का प्रतिफलन है। उसकी यात्रा आत्मा की दिशा में होने लग जाती है। चेतना आत्मा की ओर प्रवाहित होने लग जाती है। यह व्रत है, बहुत बड़ी समाधि है।

गौतम ने ‘महावीर से पूछा—‘भते, कुछ लोग सोते हैं, कुछ लोग जागते हैं और कुछ लोग सोते-जागते हैं। क्या यह सही है ?’

महावीर ने कहा—‘गौतम ! यह सही है। जिनका आकर्षण विषयो के प्रति है, जिनकी चेतना बाहर की ओर दौड़ रही है, वे सोते हैं, सोये हुए हैं। जिनकी चेतना निरंतर आत्मा की ओर प्रवाहित हो रही है, जिनका आकर्षण टूट चुका है, वे जागते हैं जागे हुए हैं। जिनकी चेतना कभी बाहर की ओर दौड़ती है और कभी रुक जाती है कुछ भीतर की ओर प्रवाहित है वे सोते-जागते हैं, वे सोये हुए भी हैं और जागे हुए भी हैं।’

व्रत जागरण है। चेतना की जागृत अवस्था है व्रत। यह समाधि है। यह समाधि इसलिए है कि इस स्थिति में पहुँचने वालों का समाधान हो जाता है।

कपाय के घेरे की चार दीवारें हैं—अनन्तानुबन्धी, अप्रत्याख्यानी, प्रत्याख्यानी और सज्वलन। पहली दीवार है—अनन्तानुबन्धी। जो इस पर चोट करता है, प्रहार करता है, उसका दृष्टिकोण सम्यक् हो जाता है। उसका दर्शन समीचीन हो जाता है। वह सत्य को पाने का दृष्टिकोण बना लेता है। जो व्यक्ति दूसरी दीवार—अप्रत्याख्यानी कपाय पर चोट करता है, उसे तोड़ता है, वह व्रती बन सकता है, व्रत की भूमिका में प्रवेश कर सकता है। जो तीसरी दीवार—प्रत्याख्यानी कपाय

पर प्रहार करता है वह महाव्रती हो जाता है। दीक्षित हो जाता है। प्रव्रजित हो जाता है। जो चौथी दीवार—सज्ज्वलन कषाय पर प्रहार करता है वह वीतराग बन जाता है। वह राग-द्वेष से अतीत हो जाता है।

व्रत और महाव्रत की प्राप्ति कषाय चेतना पर चोट करने से होती है। जब तक कषाय के वलय को ढीला नहीं किया जाता, नहीं तोड़ा जाता तब तक मनुष्य व्रती नहीं बन सकता। व्रत बहुत बड़ी समाधि है, समाधान है। जिसमें चेतना को बदलने की क्षमता आ जाती है उसका समाधान हो जाता है, उसे समाधि मिल जाती है। उसे फिर कोई नहीं सताता। उसे न हिंसा सताती है, न क्रोध सनाता है, न अभिमान सताता है, न माया सताती है, और न लोभ सताता है। उसे न राग सताता है और न द्वेष सताता है। सब समाहित हो जाते हैं। सारी समस्याएँ सुलझ जाती हैं। फिर कोई उलझन नहीं होती।

लोग व्रती बनना चाहते हैं। पर उलझनों के कारण वैसा नहीं कर पाते। उलझनें क्या हैं? एक उलझन है। उनकी कषाय की चेतना प्रबल है। उन्होंने अभी तक कषाय चेतना पर प्रहार नहीं किया है। वे डावाडोल स्थिति में हैं। उन्हें मार्ग अच्छा लगता है, पर वे उसे प्राप्त नहीं कर पाते। वे सोचते हैं—‘मैं अकेला ही चलूँगा। दुनिया तो मेरे साथ नहीं चलेगी।’ सकल्प कमजोर हो जाता है। आस्था बनती नहीं। मार्ग मिलता नहीं। कषाय पर चोट हुए बिना यह काम पूरा नहीं होता। कषाय चेतना पर प्रहार होते ही विरति उत्पन्न होती है। एक शब्द है रति। रति का अर्थ है—रमण करना। व्यक्ति रमण करने लग जाता है, आनन्द लेने लग जाता है। उस दिशा से मुड़कर विपरीत दिशा लेना, यह है विरति। ठीक रति से उल्टा मार्ग है विरति का।

दो भाई थे। वे रत्नों का व्यापार करते थे। बड़ा भाई ससार से चल बसा। पीछे वह पत्नी और एक पुत्र को छोड़ गया था। लडका बड़ा हुआ। एक दिन उसकी मा ने कहा—‘बेटे! तेरे पिता मेरे पास एक पोटली छोड़ गए हैं। उनमें रत्न हैं। चाचा के पास ले जाओ और बाज़ार में बेच आओ। भाव ऊँचे हैं। बहुत धन मिलेगा।’ वह चाचा के पास गया। चाचा ने पोटली खोली। उसे पुनः बांधते हुए कहा—‘इसे अपनी मा को दे देना। बाज़ार में मदी चल रही है। ऊँचे मूल्यों में बिक नहीं पायेंगे। फिर कभी बेचेंगे।’ लडके ने मा के पास आकर मारी वान कही।

कुछ महीने बीते। वर्ष बीते। लडका चाचा के साथ रत्नों की परीक्षा सीखता रहा। अन्भव बड़ा। एक दिन चाचा ने कहा—‘बेटे, बाज़ार तेज़ी पर चल रहा है। जाओ, वह पोटली ले आओ रत्न बेच देंगे।’ लडका दौड़ा-दौड़ा गया मा के पास। वह पोटली ले आया दूकान पर। चाचा गद्दी पर बैठा था। दो-चार मुनीम भी बैठे थे। उसने पोटली खोली। उसकी आँखें चूधिया गयीं। वह स्तब्ध रह गया—

अरे, यह क्या ? कहा है रत्न ? कहा है हीरे ? ये तो काच के टुकड़े हैं। सारे के सारे काच हैं। क्या हो गया ? क्या हीरे काच में बदल गए या मूलतः काच ही के टुकड़े थे ? पोटली को गली में फेंक दिया। चाचा ने कहा—‘अरे, यह क्या किया तुमने ? माँ क्या कहेगी ?’ उसने कहा—‘चाचाजी ! मैं समझ गया। ये काच के टुकड़े थे, हीरे नहीं थे, रत्न नहीं थे।’

धारणा बदल गई। असली परीक्षण हो गया। आकर्षण बदल गया। सही स्थिति सामने आ गई।

परिवर्तन क्यों आता है ? त्यागी बनने वाला, महाव्रती बनने वाला मरकर दूसरा जन्म नहीं लेता। उसमें केवल चेतना की प्रवाह की दिशा बदलती है, आकर्षण बदलता है। जो पहले अच्छा लगता था, जो कषाय-चेतना के प्रभाव से मनोज्ञ लगता था, आज दिशा-परिवर्तन के कारण बिल्कुल उल्टा लगने लगता है।

सम्राट् अशोक के मन में एक भावना जागी कि मैं सारे ससार को जीतू और सब पर अपना शासन स्थापित करूँ। यह भावना तीव्र थी एक दिन। भावना बदली, आकर्षण बदला और उसे लगा—अरे, युद्ध करना पागलपन है। नर-संहार करना अधमता है। उसका आकर्षण बदल गया। उसने शिलालेखों में उत्कीर्ण करवाया—‘किसी के साथ मत लड़ो। कलह मत करो। युद्ध मत करो।’ कलिंग-युद्ध में लाखों का नरसंहार करने वाला सम्राट् प्रेम से रहने की बात करता है, यह कैसे संभव होता है ? यह संभव होता है दिशा के परिवर्तन के द्वारा। जो व्यक्ति अपनी चेतना को कषाय-चेतना से संयुक्त नहीं होने देता, वह अपनी चेतना के प्रवाह को मोड़ सकता है, बदल सकता है। उसका आकर्षण भिन्न होता है। आकर्षण बदलते ही मूल्यांकन की दृष्टि में परिवर्तन आ जाता है। पुराने मूल्य समाप्त हो जाते हैं। नये मूल्य स्थापित हो जाते हैं। जो चीजें अर्थवान् लगती थी, वे अर्थहीन, सारहीन प्रतीत होने लगती हैं। इस मनोभूमि का, चेतना की दिशा का नाम है व्रत। व्रत एक है। उपयोगिता की दृष्टि से उसके पाँच, बारह या असंख्य विभाग हो सकते हैं। व्रत कहें, विरति कहें या चेतना की दिशा का परिवर्तन—सब एक हैं, शब्द भिन्न हैं।

जिज्ञासा : जिज्ञासा

चक्र और मर्म-स्थान मे क्या अन्तर है ? चक्रों की आकृतिया स्थूल शरीर मे हैं या सूक्ष्म शरीर मे ?

दो शब्द हैं—मर्मस्थान और चक्र । जहा ज्ञान-तनु अधिक एकत्रित होते हैं, सघन होते हैं, वे मर्मस्थान हैं । कुछेक स्थानों पर ज्ञान तनु बहुत उलझे हुए होते हैं, वे चक्र कहलाते हैं । हमारे शरीर मे सात सौ से अधिक मर्मस्थान हैं । अभी जापान मे इन पर बहुत अनुसंधान हो रहा है । चीन मे इन मर्मस्थानों, पॉइन्ट्स के आधार पर जो एक्युपक्चर की चिकित्सा-पद्धति चली थी, वह आज जापान मे विकसित हो रही है । रूस और अमेरिका के वैज्ञानिक भी इस ओर प्रयत्नशील हैं । शरीर मे कही दर्द होता है, तो वे भिन्न भिन्न स्थानों को, सूई के चुभन के द्वारा, सक्रिय करते हैं, और दर्द क्षीण हो जाता है, मिट जाना है ।

भावना शरीर मे चक्र है, परन्तु वहा चक्र का आकार नहीं है । वहा तो वे शक्ति के रूप मे, भावना के रूप मे हैं और उनका जो आकार बनता है वह बनता है स्थूल शरीर मे । जैसे दर्पण के सामने कोई वस्तु जाती है तो उसका प्रतिबिम्ब उसमे पड़ता है । किसी मे एक-इन्द्रिय ज्ञान की क्षमता है तो उसकी रचना एक इन्द्रिय के अनुसार होगी । जिसमे आख की क्षमता है, उसमे आख का आकार बनेगा । आख के ज्ञान की क्षमता कर्म-शरीर मे होगी, स्थूल शरीर मे नहीं होगी । किन्तु आख से देखने का जो गोलक बनेगा, साधन बनेगा, वह व्यक्त होगा स्थूल शरीर मे । वैसे ही चक्रों की जो क्षमता है, वह तो है सूक्ष्म शरीर मे किन्तु उनकी आकृतिया बनती हैं स्थूल शरीर मे । इसीलिए शरीर-विज्ञान (एनोटॉमी) के अनुसार यह पता नहीं लग रहा है कि चक्र है कहा ? क्योंकि मूल शक्ति तो सूक्ष्म शरीर मे है और अभिव्यक्ति के स्थान बन गए स्थूल शरीर मे । दोनों मे यह अन्तर है ।

योग मे नाभि को इतना महन्व क्यों दिया गया है ?

यह अग्नि का स्थान है। इसे सूर्य का स्थान भी कहा जाता है। यहा उष्मा पैदा होती है। नाभि के आसपास का सारा स्थान उष्मा का ही स्थान है। हमारे शरीर मे जो उष्मा पैदा होती है वह यही से होती है। नाभि की उष्मा भयकर भी होती है। जिन लोगो ने ग्रन्थ पढ़-पढ़कर नाभि पर ध्यान करना प्रारम्भ किया, उनमे उष्मा बहुत बढ़ गई। वासना इतनी तीव्र हो गई कि उसको सभाल पाना कठिन हो गया। यह केन्द्र हमारी उष्मा और तेजस्विता का केन्द्र है। नाभि पर अनेक अनुसंधान हो रहे हैं। मनोवैज्ञानिक, शरीरशास्त्री तथा योग के मनीषी भी भिन्न-भिन्न अनुसंधान कर रहे हैं। यह निष्कर्ष तो सामने आ गया है कि यह तैजस का, अग्नि का, विद्युत का बहुत बड़ा केन्द्र है। यहा से सक्रियता पैदा होती है और सर्वत्र फैलती है। जब नाभि का भाग निष्क्रिय हो जाता है तब शरीर मे शिथिलता, मदता आ जाती है।

आपने बताया कि मन मे विकार नहीं आना चाहिए। मन इन्द्रियो का स्वामी है। मन मे जो विकार उत्पन्न होते हैं, क्या हम उनको उत्पन्न होने दें ? क्या हम उनके साथ-साथ चलें ? या हम ऐसा व्यवहार करे कि वे नष्ट हो जाए ?

मन मे विकार आना चाहे, वह भी बिना बुलाए आना चाहे तो उसे मत रोको। तुम उसे बुलाते नही, आमन्त्रित नही करते, फिर भी वे आते हैं तो उन्हें देखो, रोको मत। आज भी इस गोष्ठी मे अनेक व्यक्ति सुनने आये है। उन्हें आमन्त्रण नही दिया था। शिविर मे नही है। फिर भी सुनने की उनकी रुचि है। स्थान भी खाली पडा है। उनको क्यों रोका जाए ? उनको सुनने से क्यों वंचित रखा जाए ? वे सुनेंगे। सुनने के बाद चले जाएंगे। यहा नही रुकेंगे। केवल आपको जान लेना है कि बाहर से भी व्यक्ति आए है। भोजन बना है केवल शिविरार्थियों के लिए। निश्चित सख्या के लिए भोजन बना है। वे ही उस भोज मे आमन्त्रित हैं। अनामन्त्रित व्यक्ति आएंगे, तो उन्हें भोजन नही मिलेगा। उन्हें खाली हाथ लौटना पडेगा। यही बात विकार के लिए है। वह अनामन्त्रित आता है तो खाली हाथ लौटना पडेगा। प्रत्येक व्यक्ति मे यह खयाल बना रहे कि जो आ रहा है वह मेरा नही है। वह 'स्व' नही है, 'पर' है। अपने का और पराये का भेद बना रहे, ज्ञान बना रहे। इतनी जागरूकता तो अवश्य बनी रहे कि जो आ रहा है, वह पराया है। इतनी जागरूकता होने पर यदि विकार आता है तो वह कुछ भी बिगाड नही सकता।

आपने कहा कि इन्द्रियो के विभाग वास्तविक नहीं हैं। इसे समझाए।

श्रीमज्जयाचार्य ने इसे एक रूपक से समझाया है। खुले आकाश मे एक चौकी पडी है। तूफान आया। वह चौकी रेत से ढक गयी। अब वह दृश्य नही थी। सयोग ऐसा हुआ कि एक कोने से रेत हटी। किसी को लगा कि कुछ चीज है। उसे कोना

दीख रहा था। दूसरी ओर से रेत हटी। दूसरा कोना दिखाई दिया। उसे लगा दूसरी चीज पड़ी है। अब उसे दो वस्तुएं दीख रही थी। तीसरे कोने की रेत हटी। तीसरी वस्तु बन गयी। चौथे कोने की रेत हटी। चौथी वस्तु बन गयी। अब उस व्यक्ति को अलग-अलग चार वस्तुएं दीख रही थी। जोर से हवा चली। सारी रेत उड़ गयी। चौकी दृश्य हो गयी। अब चार वस्तुएं भिंट गयी, एक वस्तु रह गयी। चौकी रह गयी। इन्द्रियो का विभाजन भी ऐसा ही है। एक-एक कोना, एक-एक वस्तु दिखाई दे रही है। चेतना की एक अखंड धारा प्रवहमान है। वह खंडित नहीं है। उसकी अखंडता को हमने देख लिया तो फिर न पांच इन्द्रिया हैं, न चार हैं, न तीन हैं, न दो हैं, एक ही है और वह है अखंड धारा चेतना की। वहां न मन है न इन्द्रिया है, बस केवल चेतना है। ये विभाग उपयोगिता के आधार पर हुए हैं। ये वास्तविक नहीं हैं।

दो हैं—व्रत और महाव्रत। किस अश के आकर्षण को हम व्रत मानें और किस अश के आकर्षण को हम महाव्रत मानें? आकर्षण को माप पाना कठिन होता है।

महाव्रत की सीमा हमारी विकल्पना है, योजना है, व्यवस्था है। भगवान् महावीर ने कहा—

‘सति एगेहिं भिक्खूहिं गारत्था सजमोत्तरा’—कुछ भिक्षुओं की अपेक्षा गृहस्थों का समय श्रेष्ठ होता है।

‘गारत्थे हि य सव्वेहिं, साहवो सजमोत्तरा—सयमी साधु का समय गृहस्थ की अपेक्षा श्रेष्ठ होता है।

भगवान् ने कहा—‘कुछ गृहस्थों का समय अनुत्तर होता है, श्रेष्ठ होता है।’ यह एक पक्ष है। दूसरा पक्ष है कि जो वास्तव में साधु है, जिसकी चेतना पूर्ण रूप से साधुत्व में लीन है, उसी में रमण कर रही है, वह सभी गृहस्थों की अपेक्षा समय में श्रेष्ठ होता है। यह एक सीमा-रेखा है। आखिर कहीं-न-कहीं सीमा-रेखा खींचनी ही पड़ती है। व्यवहार की सीमा-रेखा यह है—जो तीन योग और तीन करण (मन, वचन और काया से, करना, कराना और अनुमोदन करना) से अस्त प्रवृत्ति का परित्याग करता है वह है महाव्रती, वह है मुनि। जो इसमें अपवाद रखता है, वह होता है श्रावक। श्रावक के अनेक स्तर हैं। उनमें एक स्तर है—प्रतिमाधारी श्रावक का। श्रावक की प्रतिमाएं (विशेष त्याग) ग्यारह हैं। जो इनका पालन करता है, वह होता है प्रतिमाधारी श्रावक। उसे जैन आगमों में ‘श्रमणभूत’ कहा है। इसका अर्थ है—मुनि-तुल्य। साधु-तुल्य। वह साधु नहीं है, पर उसके तुल्य है, समान है। इतना-सा अन्तर है। उस श्रावक ने भी घर छोड़ दिया, आहार भी शुद्ध करता है, और अनेक चर्याओं का पालन भी करता है, पर है साधु-तुल्य, साधु नहीं। क्योंकि ‘पेज्जबघने अवोच्छिन्ने’—अभी तक उसका प्रेम का घागा, राग,

का धागा, टूटा नहीं है, अनुमोदन का भाव हटा नहीं है। इतना सा अन्तर है। वह गृहस्थ माना जाता है, साधु नहीं।

कृत-कारित अनुमति—मनसा, वाचा, कर्मणा—यह सीमा है महाव्रत की। इसके नीचे की सीमा हैव्रत की।

आकर्षण के बिन्दु में अनुमोदन शेष रह जाता है। क्या यही सीमा-रेखा का कारण है ?

हां, यही कारण है। आत्मा की ओर जो आकर्षण है, उसमें रुकावट है, बाधा है, यह व्रत की सीमा में होता है। जब वह निर्बाध होता है तब महाव्रत की सीमा आ जाती है।

ऐसे पदार्थ है जिनके प्रति हमारा कोई आकर्षण नहीं है, फिर भी अव्रत से बचने के लिए हम उनका त्याग करते हैं। क्या ऐसा त्याग उपयोगी होता है या चेतना की दिशा बदलना उपयोगी होता है ?

अच्छा प्रश्न है। एक होता है पदार्थों का त्याग और एक होता है चेतना की दिशा का परिवर्तन। ये दो बातें हैं। दोनों का प्रयोजन है। मूल बात है चेतना की दिशा को बदलना। पदार्थों का त्याग यदि चेतना के दिशा परिवर्तन में सहायक होता है, सहयोग देता है तो वह प्रयोजनीय है। चेतना के आकर्षण को बदलने के लिए यदि पदार्थ-त्याग का अभ्यास होता है तो वह करणीय है। अन्यथा वह बहुत मूल्यवान नहीं है। पदार्थ-त्याग पूर्वाभ्यास के रूप में अथवा परीक्षण के रूप में होता है और वह चेतना के दिशा-परिवर्तन के लक्ष्य को सामने रखकर होता है तो बहुत उपयोगी है। चेतना के दिशा-परिवर्तन की बात को गौण कर केवल पदार्थ त्याग करते चले जाएं तो हमने व्रत का मर्म ही नहीं समझा है। हम नहीं जान पाए हैं कि चोट कहा करनी है।

दुर्योधन बलवान् था। उसे ऐसे नहीं मारा जा सकता था। गांधारी सती थी। दुर्योधन जब गांधारी के सामने खड़ा होता और गांधारी उसके शरीर के जितने भाग पर दृष्टि दौड़ाती, वह भाग वज्रमय बन जाता। दुर्योधन लगोट बांधे रहता था। गांधारी की दृष्टि उस भाग पर नहीं जाती। वह भाग कमजोर रह गया। महाभारत का युद्ध छिड़ा। भीम ने दुर्योधन को मार डालना चाहा किन्तु दुर्योधन वज्रमय था। उसे कैसे तोड़ा जाए ? मूल मर्म हाथ नहीं आ रहा था। कृष्ण ने मर्मोद्घाटन किया। भीम ने उसी कमजोर अवयव पर गदा से प्रहार किया और दुर्योधन भूमि पर गिर पड़ा। यह है उचित स्थान पर चोट करने की बात। उचित स्थान पर चोट नहीं होती है तो हजार प्रयत्न के बावजूद सफलता प्राप्त नहीं होती।

हमें मर्म को पकड़ना है। पदार्थ-त्याग मर्म नहीं है। हम कितने पदार्थों का त्याग करेंगे ? प्रतिदिन नये-नये पदार्थों का आविष्कार होता है। पदार्थों की बाढ़-

सी आ रही है। जीवन भर पदार्थों का परित्याग करते चले जाए। कही अन्त नहीं है। अनन्त है पदार्थ। मुख्य मर्म है—आकर्षण के केन्द्र को बदलना। चेतना की धारा का दिशा-परिवर्तन करना। जब तक यह समझ में नहीं आता तब तक दुर्योधन जीता का जीता रह जाएगा। कभी नहीं मरेगा। मूल मर्म यह है कि हमारा प्रहार चेतना की दिशा को बदलने के लिए होना चाहिए। प्रयोग और परीक्षण के रूप में पदार्थों का परित्याग कर यह सोचते रहे कि मैं कितना सयमी बना हूँ? क्या मेरी चेतना बदल रही है? पदार्थ-त्याग हमारी प्रयोग-भूमि है। लक्ष्य है—चेतना की दिशा का परिवर्तन।

क्या पदार्थों को छोड़ने से, त्याग लेने से, धम नहीं होता ?

होता है, परन्तु आप मर्म को समझने का प्रयत्न करें। राजस्थानवासी मतीरा खाने का त्याग करता है और मानता है कि धर्म हुआ। किन्तु विश्व में ऐसे भी देश हैं जहाँ मतीरा होता ही नहीं। वहाँ के निवासी जानते ही नहीं कि मतीरा क्या होता है? उनके लिए मतीरा खाने की बात ही नहीं उठती। उनको भी धर्म होता है क्या? मतीरा नहीं खाने मात्र से धर्म हो गया क्या? मूल बात यह नहीं है। पदार्थ कही होते हैं, कही नहीं। कभी होते हैं, कभी नहीं। प्रश्न है मन की आग का, लालसा का। वह शान्त हुई या नहीं—मूल प्रश्न यह है। हम सोचें—आग में मौसबी नहीं डाली, नहीं जलेगी। कपड़ा नहीं डाला, नहीं जलेगा। हमने इतना बचा लिया। अरे, बचा क्या लिया? आग में बचाने की बात है ही नहीं। आग को अब भी कपड़ा मिले तो वह उसे जला सकती है, फल मिले तो फल को जला सकती है। कुछ भी मिले, सबको भस्मसात् कर सकती है। आग है तब तक जलने-जलाने की बात होती रहेगी। मूल बात है—आग को बुझाना, आग को शान्त करना।

आकर्षण आग है। यदि हमारा ध्यान आकर्षण को मिटाने में लगता है, आग बुझ जाती है। यदि हमारा ध्यान केवल ईंधन को बचाने में लगता है, पदार्थ-त्याग को ओर ही जाता है, तो कभी आग बुझेगी ही नहीं, समय पाकर भभक उठेगी।

बहुत सारे पदार्थ छोड़ दिए जाते हैं, पर लोलुपता नहीं मिटती, लगाव नहीं मिटता, आकर्षण नहीं छूटता। लोलुपता मिटनी चाहिए, लगाव मिटना चाहिए, आकर्षण छूटना चाहिए। यह है दिशा का परिवर्तन।

आप आग को भी जानें और ईंधन को भी जानें। दोनों को समझें। ईंधन को आग में गिरने से रोकें। आग भभकेगी नहीं। उसे बुझाने का भी प्रयत्न करें। पदार्थ-त्याग लालसा की आग को बुझाने में सहायक बने—ऐसा प्रयत्न हो।

व्रत की सीमा अपनी चेतना के आकर्षण का बिन्दु है तो उसके परीक्षण की सीमा का निर्धारण कैसे हो सकता है ? यह कैसे सम्भव है ?

सीमा निर्धारण की कोई जरूरत नहीं है। हम अभ्यास के रूप में कुछ भी प्रयोग कर सकते हैं। हम वच्चे को कुछ सिखाना चाहते हैं। उसे पहले नकली रूप बताते हैं। नकली चीजें सामने रखते हैं। जिनका हम आकार वच्चे को दिखा रहे हैं, उनका कोई उपयोग नहीं है। वे नकली हैं। असली तो वह होगा जो वास्तव में है। किन्तु अभ्यास के लिए हम उसे नकली आकार दिखाते हैं। यह हमारा अभ्यास होता है कि हम इन व्यक्तियों के साथ ऐसा व्यवहार करेंगे, इनके साथ ऐसा करेंगे। यह सारा ज्ञान विभिन्न रूपों में कराया जाता है। किन्तु इसकी पृष्ठभूमि में एक ही भावना काम करती है। वह भावना है—विवेक जागृत करना, क्षमता जागृत करना।

शिक्षा का उद्देश्य है—बौद्धिक क्षमता का विकास। उसके सदर्थ में अनेक विद्याओं में शिक्षा दी जाती है। इतिहास पढ़ाया जाता है, भूगोल पढ़ाया जाता है, सामाजिक ज्ञान कराया जाता है। यह सभी देशों में एक-सा नहीं होता। देश और काल के अनुसार नाम बदल जाते हैं, स्थान बदल जाते हैं, सदर्थ बदल जाते हैं। मौलिक अंतर नहीं आता। अमेरिका, रूस, ब्रिटेन, चीन या भारत सबकी शिक्षा का एक ही उद्देश्य है कि छात्र का बौद्धिक विकास हो, मानसिक विकास हो। देश-प्रेम जागे। देश के प्रति अनुराग पैदा हो, शारीरिक और मानसिक क्षमताओं का विकास हो। शिक्षा देने के तरीकों में भिन्नता आती है देश और काल के अनुसार। किन्तु मूल उद्देश्य नहीं बदलता।

हमारा भी मूल उद्देश्य है कि आकर्षण जो बाहर की ओर बह रहा है, वह मुड़े और अन्दर की ओर बहने लगे। वह मूल चेतना में लीन हो जाए। इसके उपाय एक नहीं, हजार हो सकते हैं। पदार्थ-त्याग भी उसका एक उपाय है। पर वह हो समय को बढ़ाने वाला, आकर्षण को बदलने वाला, आकर्षण को तोड़ने वाला। पदार्थ के परित्याग से आकर्षण कितना छूटता है, यह देखना चाहिए। पदार्थ-त्याग भी अच्छा है और चेतना का दिशा-परिवर्तन भी अच्छा है। पहला है प्रयोग और दूसरा है मूल। हम मूल को मूल समझें, प्रयोग को प्रयोग और साधना को साधना।

पदार्थों का परित्याग और चेतना की दिशा का परिवर्तन—क्या दोनों चेतना के ऊर्ध्वारोहण के लिए आवश्यक हैं ?

दोनों आवश्यक हैं। परन्तु इसे हमें ठीक समझ लेना चाहिए। जो लोग केवल छोटते ही चले जाते हैं, मूल बात को नहीं पकड़ते, उनके सामने भी समस्या आती है। जो प्रयोग नहीं करते, लालसा को घटाने के लिए पदार्थ-त्याग का प्रयोग नहीं

करते, उनके सामने भी समस्या आती है। मूल बात है—चेतना का परिवर्तन। मूल को समझना और पदार्थ-त्याग का प्रयोग करना आवश्यक है। पदार्थ-त्याग को प्रयोग का रूप देना चाहिए, जिसमें यह लगे कि जीवन में प्रयोग हो रहा है। रुढ़ि पर न चलें। हमने एक दिशा की ओर प्रस्थान करने का निश्चय कर लिया। हमें एक एक पैर आगे रखना होगा, तभी हम मजिल पा सकेंगे। पाव मील का रास्ता पार करना है तो भी एक एक पैर चलकर ही हम उसे पार कर सकेंगे। उड़कर एक साथ पांच मील नहीं जा पायेंगे। एक पैर रखा। मजिल कुछ कम हुई। दूसरा, तीसरा और चौथा पैर रखा। मजिल कुछ और कम हुई। यही क्रम है मजिल को पाने का। हमारे सामने दिशा है। हम एक-एक पैर चल रहे हैं। निश्चित ही हम लक्ष्य तक पहुँच जायेंगे। पदार्थ-त्याग मजिल की ओर बढ़ने वाला एक पैर हो, एक डग हो, यह वाछनीय है।

क्या चेतना अपने मूल स्रोत से बाहर निकलकर नयी स्थितियाँ निर्मित करती है ?

मूल चेतना से हमारी चेतना बाहर की ओर फैलती है। सूर्य की रश्मियाँ सूर्य से बाहर फैलती हैं, बाहर की ओर जाना इनका स्वभाव है। किन्तु बाहर जाने का अर्थ किसी से मिलना नहीं है। कोई मिला लेता है, यह बात दूसरी है। जहाँ मिलना होता है वहाँ परिवर्तन भी होता है, तब अनेक स्थितियाँ बनती हैं।

जागरूकता सवर है या निर्जरा ? कर्म को रोकती है या तोड़ती है ?

जागरूकता सवर भी है और निर्जरा भी। दोनों हैं। जो आदमी जागरूक रहता है, वह दोषों के आने के द्वार बन्द कर देता है। द्वार बन्द होने पर बाहर से कोई वस्तु नहीं आती। नहीं आने के साथ-साथ उममें शक्ति बढ़ती है और वह इतनी बढ जाती है कि उसमें पुराने दोष नष्ट होते हैं। वह निर्जरा है।

क्या अप्रयत्न भी एक प्रयत्न नहीं ?

अप्रयत्न भी एक प्रयत्न है। प्रयत्न को छोड़ना भी एक प्रकार का प्रयत्न है, प्रवृत्ति है।

भूख की अनुभूति ज्ञान के द्वारा होती है या अन्य किसी माध्यम से ?

यदि ज्ञान से भूख की अनुभूति होती हो तो मुक्त आत्मा को भी भूख की अनुभूति होनी चाहिए। क्या अज्ञान के द्वारा भूख की अनुभूति होती है ? नहीं। यदि अज्ञान के द्वारा भूख की अनुभूति मानें तो निर्जीव वस्तु में भी उनकी अनुभूति होनी चाहिए। ज्ञान या अज्ञान भूख की अनुभूति के कारण नहीं है। भूख की अनुभूति तब होती है जब ज्ञान की धारा वेदनीय कर्म की धारा से मिलती है।

सवेदन और त्व-सवेदन में क्या अन्तर है ?

जहाँ ज्ञान-धारा कषाय से मिश्रित होती है, वह है नवेदन। जहाँ ज्ञान, कर्म और नस्कारों का मिश्रण होता है, वह है नवेदन। जहाँ ज्ञान-धारा, ज्ञान-चेतना

विशुद्ध रहती है, जहाँ अपनी आत्मा का अनुभव होता है, शुद्ध चैतन्य का अनुभव होता है, वह है स्व-सवेदन। इसका अर्थ है—स्व का अनुभव।

ज्ञान चेतना और कषाय चेतना का तात्पर्य क्या है ?

एक है चेतना का बलय और एक है कषाय का बलय। इन दोनों में अपनी-अपनी शक्ति है। चेतना में अपनी शक्ति है और कषाय में अपनी शक्ति है। इन दोनों शक्तियों का संघर्ष है। शुद्ध चेतना कही नहीं जाती। वह तो अपने स्वरूप में स्थित रहती है, शान्त रहती है। वह शक्ति रूप है। शुद्ध चेतना से जो ज्ञान की रश्मियाँ निकलती हैं वे बाहर की ओर जाती हैं। कषाय की रश्मियाँ उनसे संयुक्त होने का प्रयास करती हैं। संघर्ष होता है। जब आदमी जागरूक रहता है तब ज्ञान-धारा की शक्ति प्रबल रहती है और वह कषाय की धारा को हटाने लग जाती है, उसके बलय को तोड़ने लग जाती है। जब आदमी प्रमाद में होता है तब कषाय की धारा प्रबल होती है और वह ज्ञान-धारा को दबोचने का प्रयत्न करती है। दोनों अपने-अपने दाव लगाती हैं। जो प्रबल होती है वह जीत जाती है और दूसरी हार जाती है। कभी ऐसी स्थिति भी आती है कि कषाय-चेतना ज्ञान-चेतना को दबाए चली जाती है। ऐसा लगता है मानो ज्ञान समाप्त हो गया। कभी ऐसी स्थिति भी आती है कि ज्ञान-चेतना कषाय-चेतना को दबाए चली जाती है और उसे समूल नष्ट कर देती है।

जप को शक्तिशाली कैसे बनाया जा सकता है ?

जप को शक्तिशाली बनाने के लिए, पूर्ण प्रभावशाली बनाने के लिए चार बातें आवश्यक हैं—रग, शब्द, उच्चारण और मन का योग। जैसे—‘णमो अरहतान्’ का जाप करते समय हमारे मस्तिष्क में श्वेत वर्ण का चिंतन होना चाहिए। श्वेत रग का ध्यान होगा तो उससे अधिक लाभ होगा। अर्हत् के साथ श्वेत रग का, सिद्ध के साथ लाल वर्ण का, आयरियाण के साथ पीले रग का, उवज्झायाण के साथ नीले रग का और णमो लोए सब्ब साहण के साथ काले रग का योग है। इस प्रकार प्रत्येक मंत्र के साथ रग का सम्बन्ध है। प्रत्येक अक्षर के साथ रग का सम्बन्ध है। जैसे ‘क’, अ—ये सारे अक्षर हैं। ‘अ’ का वर्ण होता है, रग होता है, गंध होती है, रस होता है और स्पर्श होता है। सस्थान भी होता है। पाँचों बातें हर अक्षर के साथ, हर वर्ण के साथ होती हैं।

सूक्ष्म जप या मानसिक जप क्या है ?

सूक्ष्म उच्चारण को बोलकर नहीं समझाया जा सकता। मैं बोलूँगा तो वह सूक्ष्म नहीं रहेगा। जप के तीन प्रकार हैं। उनमें एक है मानसिक जप। इसे हृदय जप भी कहा जाता है, रहस्य जप भी कहा जाता है, गूढ़ जप भी कहा जाता है। आपने स्थान चुना हृदय का। यह सबसे सरल स्थान है। आपने मंत्र का एक वाक्य ले लिया। जो भी इष्ट है उसके अक्षर ले लिए। आखिरी मूढ़ ली। अब उन

अक्षरो को देखना प्रारम्भ किया। सुनहरे अक्षरो के रूप में उन्हें देखा। ध्यान में बैठे हैं, उन अक्षरो को पढ़ रहे हैं, बोल नहीं रहे हैं, मात्र उन अक्षरो को देख रहे हैं। यह है सूक्ष्म जाप, सूक्ष्म ध्यान। इस प्रकार जो जाप किया जाता है वह बहुत शक्तिशाली होता है। आप उच्चारण कर, बोलकर जाप करेंगे तो उसमें इतनी शक्ति नहीं होगी। अक्षरो को आन्तरिक आँखों से निरन्तर देखते रहना, एकटक देखते रहना, यह है मानसिक जप। इससे मन शक्तिशाली होता है।

क्या जाप के स्थान उद्देश्य के साथ बदलते जाते हैं? कैसे?

एक 'णमो अरहताण' का जाप शरीर के पचासों भागों में किया जा सकता है। यह हमारे उद्देश्य पर निर्भर करता है कि हम किस उद्देश्य से जप कर रहे हैं। आपको एक बीमारी से छुटकारा पाना है तो आपको अर्हत् का जाप और कही करना होगा। आपको किसी वस्तु को प्राप्त करना है तो उसको कही और करना होगा। आपको अर्हत् बनना है तो दूसरे स्थान पर करना होगा। इस प्रकार पचासों उद्देश्य हो सकते हैं।

आत्मा भिन्न है और शरीर भिन्न है—इसके आधार पर जाप का क्रम क्या होना चाहिए?

'आत्मा भिन्न और शरीर भिन्न'—इस अनुभूति का जप करना, यह किसी भी मन्त्र से कम नहीं है। मोह को तोड़ने के लिए यह बहुत बड़ा मन्त्र है। इसे बोलकर भी किया जा सकता है। जप का क्रम इस प्रकार चले। प्रारम्भ में तेज और लम्बी ध्वनि हो। इसमें ह्रस्व, दीर्घ और प्लुत—ये तीनों प्रकार के उच्चारण होते हैं। जप करते-करते दस-पन्द्रह मिनट बीत गए। स्नायुओं में शिथिलता आ गयी, थकान आ गयी। पन्द्रह मिनट के बाद आप उसे छोड़ दें। फिर उपाशु जप करें। फिर उच्चारण होठों तक सीमित रहेगा। दूसरों को पता भी नहीं चलेगा। उस जप में चले जाइए। दस-पन्द्रह मिनट करते रहे। फिर मानसिक जप में चले जाइए। यह एक क्रम है—शक्ति के अभिवर्धन का। मानसिक जप में जाने के बाद आप न जोर से बोलेंगे, न धीमे बोलेंगे, केवल पढ़ेंगे, देखेंगे, द्रष्टा बन जाएंगे?

क्या नमस्कार मन्त्र का एक ही प्रकार का प्रयोग है या भिन्न-भिन्न?

एक बार मैंने सोचा था कि नमस्कार मन्त्र के विविध प्रयोगों, सौ प्रयोगों की एक पुस्तक लिखू, जिसमें नमस्कार मन्त्र के सौ अलग-अलग प्रयोग हों। ऐसा प्रयत्न किया भी, पर वह अभी पूरा नहीं हो सका। अगर कोई चाहे तो नमस्कार मन्त्र के हजार प्रयोग कर सकता है। किस प्रकार की बीमारी के लिए, किस प्रकार की मानसिक स्थिति के लिए और किस प्रकार के सम्पर्क के लिए—मक्के लिए अलग-अलग योग हैं।

श्वास पर मैंने ध्यान दिया। डेढ़ घंटे बाद होश आया। जो दो-तीन घंटे तक ध्यान करते हैं, उन्हें भी ज्ञात नहीं रहता। इस प्रकार जो भीतर जाते हैं,

क्या वे मनोमय कोष में पहुँचते हैं या जड़ समाधि में जाते हैं ? जड़ समाधि में जाते हैं तो क्या यह उल्टी दिशा नहीं है ?

यह मनोमय कोष में नहीं, प्राणमय कोष में है सारा। हम प्राण को दिशान्तरित कर देते हैं। इससे शून्यता आ जाती है। यह जड़ समाधि की बात है। इससे इतना तो होता है कि कुछ विश्राम-सा मिलता है या शरीर की जो त्रिया है वह कम हो जाती है और यह शरीर की शक्ति को सुरक्षित रखने का एक साधन जरूर बन जाती है। किन्तु जो चैतन्य या विकास करना चाहते हैं, वह इससे सम्पन्न नहीं होता। वह सारा होता है जागृत समाधि से। जागृत समाधि में। इसका अर्थ है कि हम निरन्तर जागते रहे। आचार्यों ने बताया कि मुनि को सोते समय भी जागना चाहिए। दो प्रकार की स्थिति होती है—एक जागते समय सोने की और दूसरी सोते समय जागने की। सोते समय भी जागना चाहिए। इसका मतलब है कि रात को सोए भी, नींद ले भी तो इतनी गाढ़ नींद न ले कि विलकुल बेभान ही हो जाए। साधक इतनी हल्की नींद ले कि सोते समय भी यह बराबर अनुभव बना रहे कि मैं जाग रहा हूँ। चेतना एकदम लुप्त न हो। यह अच्छी भूमिका है। यह साधना की स्थिति है कि हम ध्यानकाल में या समाधिकाल में विलकुल बेभान न हो, बेहोशी की स्थिति में न हो, जागृत हो, जागते रहे। हमें अपनी आत्मा का बोध, अपने अस्तित्व का बोध बराबर बनाए रखना चाहिए। यह होगी हमारी जागृत समाधि। बस, इतना-सा हो कि मन एक ही दिशा में लगा रहे। इसका अर्थ यह हुआ कि मन का कार्य बंद नहीं हुआ है। वह कार्यरत है। मन का काम चालू है। मन की अनुभूति भी बन्द नहीं है। मन का ज्ञान भी बन्द नहीं है। केवल समाहार हो गया। संस्कृत भाषा में समाहार की पद्धति है। यह व्याकरण की पद्धति है। 'अ ह' कहने से समूची वर्णमाला का समाहार हो जाता है, ग्रहण कर लिया जाता है। आदि का अक्षर है 'अ' और अन्तिम अक्षर है 'ह'। 'अ ह' में सारी वर्णमाला समा गयी। भाषा में सश्लेषीकरण की बात चलती है। अंग्रेजी भाषा में भी यह प्रचलित है। बड़ा नाम है किसी कंपनी का। आदि के अक्षर से वह नाम बोला जाता है। समझने वाला समझ जाता है। यह समाहार की पद्धति है।

वैसे ही मन का भी समाहार होना चाहिए, करना चाहिए। मन जो चारों ओर छितर रहा है, उसे समेटकर एक बिन्दु पर जमा देना—यह है मन का समाहार। उस प्रक्रिया में जागरण रहेगा, चैतन्य रहेगा, सुषुप्ति नहीं होगी, बेहोशी नहीं होगी। मूर्च्छा की स्थिति नहीं होगी। आत्म-बोध बराबर बना रहेगा। उस स्थिति में मन ऊर्जा को पैदा करता है और उस ऊर्जा के द्वारा परमाणुओं का विस्फोट होता है। उसमें हमारे चैतन्य की ज्योति प्रज्वलित होती है, प्रकट होती है, अभिव्यक्त होती है। यह है हमारे विकास का साधन, विकास का मार्ग, जागरण

का गजपथ। जड समाधि चैतन्य विक्रम का मार्ग नहीं है। शरीर के स्तर पर उसमें कुछ लाभ हो सकता है, किन्तु यह चेतना के विकास का रास्ता नहीं है। जड समाधि और जागृत समाधि की भूमिकाएँ भिन्न-भिन्न हैं। दोनों दो हैं, एक नहीं।

उस वक़्त यदि दूसरी घटनाएँ घट रही हों तो उनकी थोड़ी थोड़ी जानकारी होगी कि ऐसा कुछ हो रहा है। ध्यान नहीं देते हैं उस ओर, फिर भी इन्द्रिया कभी-कभी ग्रहण करती रहती हैं। उस स्थिति में क्या करना चाहिए ?

एकाग्रता की स्थिति में बाहरी घटनाओं का ज्ञान होता है। जैसे शब्द का जो ज्ञान होता है, वह कभी होता है, और कभी नहीं होता। किन्तु जब एकाग्रता मिट्ट हो जाएगी तब ये सारी स्थितियाँ समाप्त हो जाएगी। प्रारम्भ में कुछ स्थितियाँ बनती हैं किन्तु एकाग्रता का जो दृढ़ बिन्दु प्राप्त हो जाता है उस समय कुछ भी भान नहीं रह सकता। मैंने इसका स्वयं अनुभव किया है। मैं जान-बूझकर उस स्थान में ध्यान करने बैठता हूँ जहाँ चारों ओर कोलाहल हो रहा होता है। और यह इसलिए करता हूँ कि एकाग्रता की डिग्री का परीक्षण हो सके। एकाग्रता किस बिन्दु तक पहुँची है, यह ज्ञात हो सके। कभी शब्द सुनाई देता है, इसके अर्थ की ओर भी ध्यान चला जाता है। कभी शब्द तो सुनाई देता है, पर उसके अर्थ की ओर ध्यान नहीं जाता और कभी यह भी स्थिति आती है कि कोई शब्द सुनाई नहीं देता। ये तीन स्थितियाँ हैं। तीनों स्थितियाँ चलें, कोई आपत्ति नहीं है। एकाग्रता जैसे जैसे पुष्ट और सुदृढ़ होती जाएगी, मन को जैसे जैसे टाइट करते चले जाएंगे तो हम एकाग्रता के उस बिन्दु पर पहुँच जाएंगे कि बाहर की स्थिति का अनुभव ही समाप्त हो जाएगा।

मनोमय कोष में पहुँचे बिना जो हमारी क्रियाएँ होंगी, वे क्रियाएँ वास्तविक नहीं होंगी। भक्त रैदास में जो क्रिया निष्पन्न हुई, जो परिवर्तन फलित हुआ, यह मनोमय कोष में पहुँचने पर ही हुआ था। हम समय करते हैं, त्याग करते हैं, बहुत-सी क्रियाएँ करते हैं और सोचते हैं कि हमने बहुत अच्छा कर लिया या कर रहे हैं। लेकिन हम मनोमय कोष में तो पहुँचे नहीं हैं। उस कोष में पहुँचे बिना जो धार्मिक क्रियाएँ करता है उनका फल कितना और कैसा होता होगा ?

प्राण के स्तर पर नाशना करने वाले व्यक्ति ज़नेक चमत्कारों की शक्ति पा लेते हैं। पर उनके स्वभाव में कोई परिवर्तन नहीं आता। ऐसे साधक या मन्थारी हो सकते हैं जो अपनी दृष्टि से एक पल में आदमी को भस्म कर सकते हैं। वे ध्यान दे सकते हैं, अनुग्रह कर सकते हैं, आशीर्वाद दे सकते हैं। चमत्कार नारे हो सकते हैं प्राण के स्तर पर। किन्तु उनमें दोष भी है, भान भी है, माया भी है, ईश्वर भी है, द्वेष भी है। उनके स्वभाव में, चरित्र में, अचरण में कोई भी ऊँचा नहीं

दीखता। इससे यह स्पष्ट होता है कि उनमें चमत्कार तो है, पर उदात्त चरित्र नहीं है क्योंकि उन्होंने प्राणों की सिद्धि की है, मन की सिद्धि नहीं की है। जब साधक मानसिक साधना में लगता है, तब परिवर्तन आता है। उसका सारा चरित्र बदल जाता है। उसकी आकांक्षाएँ, वासनाएँ बदल जाती हैं और उसका चरित्र उदात्त हो जाता है। यह सारा निष्पन्न होता है इस मनोमय भूमिका पर। इसका यह अर्थ नहीं है कि यह एक ही प्रकार से होता है, अनेक प्रकार से होता है। जिस व्यक्ति का समय सुदृढ़ है वह अपने आप इस भूमिका पर पहुँच जाता है। जिस व्यक्ति का वैराग्य सुदृढ़ है वह भी इस भूमिका पर पहुँच जाता है। वह न ध्यान करता है, न श्वास पर ध्यान देता है, कुछ भी नहीं करता, केवल वैराग्य से ही वहाँ पहुँच जाता है। अपने आप मनोमय कोष खुल जाता है, विकसित हो जाता है। एकाग्रता सघ्न जाती है। इसके अनेक साधन हैं—समय, ध्यान, सकल्पशक्ति, वैराग्य, तीव्र इच्छा-शक्ति। जिसका मन जिसमें लग जाए, वह उसी साधन से आगे बढ़ सकता है। जिसमें तीव्रता आ जाती है वह लक्ष्य तक पहुँचा देता है। परिवर्तन आ जाता है। अनेक व्यक्ति ऐसे हुए हैं जो पहले क्षण में अत्यन्त कामुक, भोगी और इन्द्रिय-लोलुप थे। राजसी ठाट-बाट में रहते। अपार वैभव और तीव्र लालसाओं में वे जीवन बिता रहे थे। एक स्थिति ऐसी घटित हुई, दूसरे ही क्षण सब कुछ बदल गया। यह आकस्मिक परिवर्तन भी होता है और साधना की तीव्रता से भी होता है। समय से होता है, वैराग्य से होता है, ध्यान से होता है। अनगिन साधन हैं इसकी जागृति के, परिवर्तन के। इसलिए हम एक ही साधन मानकर न चलें। एक ही साधन को पकड़कर न चलें। अनेक साधन हैं, अनेक मार्ग हैं, जो भी मार्ग पूरा खुल जाए, वह उस स्थिति तक पहुँचा देगा।

यह साध्य की तरफ पहला चरण है। उसके शेष चरण कैसे और कौन-कौन से हैं ?

शेष चरण बहुत है। एक चरण यह होगा कि अब हमने मन को एक दिशा में प्रवाहित किया है। एक स्थिति यह आएगी कि हमने मन को समाप्त कर दिया है। मन को समाप्त करने के बाद अनेक भूमिकाएँ पार करनी होंगी।

आपने कहा कि मन एकाग्र हो जाए और वह मनोमय कोष का स्पर्श करने लग जाए तब ही धार्मिक क्रियाएँ बहुत फल ला सकती हैं। हम तपस्या करते हैं, भूख निकालते हैं, इसका फल क्या है ?

यह निष्फल नहीं है। तपस्या भी की और वह विधि से की गयी है तो उसका परिणाम निश्चित आता है। अभी एक रूसी वैज्ञानिक ने कुडलिनी-जागरण के लिए एक प्रयोग किया। हमारे शरीर में एक विद्युत्-धारा है। उसे जागृत किया जा सकता है। उस विद्युत् को वे 'बायोलॉजिकल रेडियो कम्युनिकेशन' (जैविक रेडियो संचार) मानते हैं। उसे विकसित कैसे किया जाए, इस दृष्टि से वे प्रयोग

करते हैं। उन्होंने मन्थामी का जीवन स्वीकार किया। उसने उपवास किए, निर्जल उपवास किए। प्राणायाम, ध्यान आसन किए। ये सभी साधनाएँ की। आन्तरिक शुद्धि की और उसे एक ऐसा झटका लगा कि चेतना में एकदम परिवर्तन आ गया।

एक वहन है रामामण्डी की। उसका नाम है कलावती। वह पढी-लिखी नहीं है। अधरज्ञान भी उसे नहीं होगा। वह तपस्या करती है। लम्बी तपस्याएँ करती है। ध्यान साथ-साथ चलता है। वह उस बिन्दु पर पहुँच गयी, जहाँ पहुँचने पर परिवर्तन अवश्यभावी हो जाता है। उसमें परिवर्तन आया। उसमें अनेक विलक्षणताएँ पैदा हो गयीं। पढी-लिखी नहीं है। फिर भी विलक्षणताओं से भरी है। उसे ऐसा आभास होता है कि सामने कुछ लिखा हुआ है और वह उस लिपि को पढ़ रही है, समझ रही है। चमत्कार घटित हो रहे हैं। आप इस बात को कभी न पकड़ें कि उपवास कर रहे हैं, उसका लाभ होगा या नहीं? आप यह देखें कि वह ठीक बिन्दु पर चोट कर रहा है या नहीं? ठीक बिन्दु पर पहुँचा है या नहीं? उस बिन्दु पर किसी भी रास्ते में पहुँचा जा सकता है।

अह क्या है ?

मैं धनवान हूँ। मैं बुद्धिमान हूँ। मैं पंडित हूँ। मैं बड़ा हूँ। मैं स्वामी हूँ। यह मेरा नीकर है—यह सारा अह है। जिसके साथ 'मैं' लगता है, विशेषण लगता है, वह नारा अह है। सब विशेषणों को हटा लो। मैं केवल चैतन्यमय पवित्र सत्ता हूँ, पवित्र हूँ, सर्वोच्च हूँ। यह शुद्ध भावना है। अह में शून्य भावना है। यह हीन भावना नहीं है। हीन भावना तब आती है जब हम आत्मा को भुला देते हैं। आत्मा की सत्ता के पीछे जहाँ इतना प्रकाश है वहाँ न हीन भावना है और न अह भावना।

क्या समतल श्वास में दीर्घश्वास नहीं हो सकता या दीर्घश्वास में समतल श्वास नहीं हो सकता ?

दोनों साथ-साथ हो सकते हैं। यह तो केवल बताने के लिए दोनों का अलग-अलग उल्लेख किया है। श्वास दीर्घ भी हो और समतल भी।

मस्तिष्क को शक्तिशाली कैसे बनाया जा सकता है ?

मस्तिष्क में एक भूरे रंग का पदार्थ है। वही हमारी मारी शक्ति को मजबूत रहा है। पत्नीरणास्त्री भी यही कहते हैं कि मस्तिष्क को शक्तिशाली बनाना हो तो श्वेत रंग का, भूरे रंग का विन्तन करो, ध्यान करो।

जप करने का समय कौन-सा अच्छा है ?

प्रातः काल और सायंकाल—ये दो समय अच्छे हैं। बीच के समय में भी कर सकते हैं।

यदि निर्विचार स्थिति में जाने के बाद पुनः लौटना नहीं होता ? क्या वह

अंतिम स्थिति नहीं है ?

यह मत मानिए कि निर्विचार की स्थिति में जाने वाला पुन विचार की स्थिति में नहीं आता। जो अन्तिम बिन्दु पर पहुँच गया, वह नहीं लौटेगा। वह विचार में नहीं आएगा। किन्तु अभ्यास-काल में हम स्वयं निर्विचारता में चले जाएंगे, फिर विचार में आ जाएंगे। यह चक्र चलता रहेगा। जब हम निर्विचार का अनुभव करेंगे, वह हमारा प्रत्यक्ष अनुभव होगा। जो बताया गया है, उससे विपरीत नहीं होगा।

दूसरी बात यह है कि जो निर्विचारता के अन्तिम बिन्दु पर पहुँच गए उन्होंने जो कुछ कहा, वह सोच-विचारकर नहीं कहा किन्तु उन्हें जो कुछ प्रत्यक्ष अनुभव हुआ, दीखा, उसी के आधार पर कहा। जो स्पष्ट अनुभव होता है, दीखता है, कहते हैं। उन्हें सोचने-समझने की जरूरत ही नहीं होती। सोचना और विचारना उनके लिए आवश्यक होता है जिनका ज्ञान परोक्ष है, प्रत्यक्ष नहीं है। प्रत्यक्ष द्रष्टा के लिए सोचना-विचारना आवश्यक नहीं होता। वही प्रत्यक्ष दर्शन है। उसका पुनरावर्तन जैसा होता है।

इन्द्रिय-प्रत्यक्ष में अवग्रह, ईहा आदि का क्रम होता है, किन्तु अतीन्द्रिय प्रत्यक्ष में यह क्रम समाप्त हो जाता है।

जो साधक निर्विचारता के चरम बिन्दु पर पहुँच गए वे लौटकर विचारों के जगत् में नहीं आ सकते तो फिर जो विचार में बैठे हैं उसका वे किस प्रकार अनुभव करते होंगे ?

वे अनुभव नहीं करते। वे तो स्पष्ट देखते हैं। उनमें प्रत्यक्ष दर्शन होता है। अनुभव का धरातल दर्शन से नीचे है। दर्शन का धरातल ऊँचा है। वे द्रष्टा बन जाते हैं। जिसने आत्मा को जान लिया, उसने सबको जान लिया। वे आत्मद्रष्टा हो जाते हैं। जो निर्विचारता की स्थिति में पहुँच गए, उन्होंने परम सत्य आत्मा को देख लिया। उन्हीं ने परम सत्य का वर्णन किया। जो आत्मस्थ हैं, वह आत्मा को जानेगा तो जड़ को भी जानेगा। उसमें सवेदना समाप्त हो जाती है। सवेदन होता ही नहीं। जो असवेदना की भूमि पर पहुँच गया, वह सवेदना से अतीत हो गया।

कहा जाता है कि कलियुग में केवलज्ञान नहीं होता। क्या मन पर्यवज्ञान भी नहीं होता ?

मैंने कहा कि केवलज्ञान, कोरा ज्ञान आज भी हो सकता है। अभी इसी क्षण आप केवलज्ञान का अनुभव कर सकते हैं। ऐसा मत मानिए कि केवलज्ञान नहीं हो सकता। मन पर्यवज्ञान आज भी होता है। मन पर्यवज्ञान का अर्थ है—पर-चित्त-ज्ञान। दूसरे के भावों को जानना मन पर्यवज्ञान है। आज विज्ञान की भाषा में इसे टेलीपैथी कहा जाता है। आदमी कहीं हज़ारों कोस दूर बैठा है और

यह बैठा हुआ व्यक्ति उसके मनोभावों को जान लेता है। यह टेलीपैथी है।

‘आज जमुक प्राप्त नहीं होता’—यह जो बात कही गई है, वह एक चरम-विन्दु को लेकर कही गयी है। इसका विकास ही नहीं हो सकता, ऐसा नहीं कहा गया है।

किसी ने कहा—‘अमेरिका नहीं जा सकते’। इसका तात्पर्य यह है कि पैदल चलकर या थल मार्ग से वहाँ नहीं पहुँचा जा सकता। कहने वाले के मन में यही अभिप्राय रहा होगा। यदि इस कथन के आधार पर यह मान लें कि अमेरिका पहुँचा ही नहीं जा सकता, यह भ्रान्ति होगी। उसके कहने का अभिप्राय था कि पैदल नहीं जा सकते, बैलगाड़ी से नहीं जा सकते आदि। किन्तु वायुयान में नहीं जा सकते या जहाज से नहीं जा सकते—यह उसके कथन का आशय कभी नहीं हो सकता। तो हर बात के निषेध में भी अपेक्षा जुड़ी रहती है। वह निरपेक्ष कथन नहीं होता। यह ठीक है, पूर्ण ज्ञान, निवारण ज्ञान तक जब पहुँचना होगा, तब होगा, जिस स्थिति में पहुँचना होगा, तब होगा। परन्तु मार्ग को खुला रहने दो। बन्द मत करो। यह मार्ग कहा समाप्त होता है—यह आगे की बात है। जितना तुम चल सको, चलते रहो। मार्ग मिलता जायेगा। मजिल निकट आती रहेगी। पहले से ही यदि मार्ग बन्द कर दिया तो फिर मार्ग पर चलने के लिए कौन तत्पर होगा? वह सोचेगा, मार्ग बन्द है। उस तक पहुँचने से पूर्व ही वह लौट आएगा पूर्व बिन्दु पर।

मोक्ष तो मरने के बाद होता है। आप यह कैसे कह सकते हैं कि जीवित अवस्था में भी मोक्ष हो सकता है?

उमास्वाति ने लिखा है—इहैव मोक्ष सुविहिताना—जो पवित्र आचरण करते हैं उनके लिए अभी इसी क्षण, यही मोक्ष है। हमें समझना है कि मोक्ष क्या है? बहुत सरल परिभाषा है। जब हम आत्मा की अनुभूति में होते हैं शुद्ध चेतना की अनुभूति में होते हैं, अनासक्ति का अनुभव करते हैं, निर्लेपता और जमग का अनुभव करते हैं, वह हमारा मोक्ष है। ये सब मोक्ष के अनुभव हैं। हमें प्रत्येक क्षण को अपेक्षा से समझना होगा। घड़ा बन गया। हम कब कहेंगे कि घड़ा बन गया? आपने मे पककर जब घड़ा बाहर निकलना है तब हम कह देते हैं—घड़ा बन गया। तो जब क्या कुम्हार मिट्टी लाया था, तब घड़ा नहीं बना था? कुम्हार ने जब मिट्टी को चारु पर चढ़ाया था तब घड़ा नहीं बना था? भगवान् महावीर का मिट्टान है—‘जगमाणे वडे’। ‘क्रियमाणं वृत्तम्’। जिस क्षण में कुम्हार ने मृत्त में घड़ा बनाने का सफल किया था, उसी क्षण घड़ा बन गया था। कुम्हार के मृत्त में घड़ा बन जाता है और हमारा मोक्ष होता है हमारे मन में जो शक्ति, यह वैसा ही है। यदि धर्म कारन के क्षण में हमें मोक्ष की अनुभूति नहीं होती तो निश्चय मानिए कि कभी आपको मोक्ष नहीं मिलेगा।

जो वच्चा जन्म के पहले क्षण में नहीं मरता, बच्चा कभी मर ही नहीं सकता । उसे कोई मार नहीं सकता । अन्तिम बिन्दु पर हम कह देते हैं कि 'मर गया' । यह हमारा अज्ञान है । हम कहते हैं—'मर गया' । यह क्यों ? जब अन्तिम क्षण आता है, सारे कर्म टूट जाते हैं, तब हम कहते हैं—मोक्ष हो गया । पहले क्षण में कर्म टूटे, हम कहते हैं—निर्जरा हुई । क्या मोक्ष नहीं हुआ ? मोक्ष हुआ, निश्चित रूप से मोक्ष हुआ । ये दो कोण हैं । इन्हें ठीक से समझ लेना है ।

क्या जगत् का प्रलय कभी हुआ है ? होगा ?

जगत् न किसी का बनाया हुआ है और न इसका कोई सरभक है । इसका न कोई पालन करने वाला है और न कोई प्रलय करने वाला है । प्रत्येक व्यक्ति जगत् को रचने वाला है । प्रत्येक व्यक्ति जगत् को पालने वाला है । प्रत्येक व्यक्ति जगत् का प्रलय करने वाला है । प्रत्येक व्यक्ति प्रलय करता है, जड़ वस्तु भी प्रलय करती है । जगत् चेतन और अचेतन का योग है । मनुष्य ने एटम बम का निर्माण किया । उसका विस्फोट किया । प्रलय किसने किया—एटम बम ने या मनुष्य ने ? हिरोशिमा और नागासाकी का जो प्रलय हुआ वह मनुष्य ने किया । सारा का सारा निर्माण भी मनुष्य करता है । निर्माण और प्रलय मनुष्य ही करता है किन्तु जगत् में दो मूल तत्त्व हैं—चेतन और अचेतन, चेतन और जड़ । इसको किसी ने न बनाया है और न बिगाड़ा है । इन्हें न कोई बना सकता है और न कोई नष्ट कर सकता है । इस जगत् में जितने तत्त्व थे, उतने ही हैं और उतने ही रहेंगे । एक अणु भी कम नहीं हुआ है । एक अणु भी कम नहीं होगा । जितना था, उतना ही है और उतना ही रहेगा ।

एक ही विचार को पकड़े रहना ध्यान की अच्छी स्थिति है या नहीं ? ध्यान का अच्छा साधक कौन हो सकता है ?

देखना जरूरी है ध्यान के लिए । किन्तु ध्यान करने वाले साधक में यह क्षमता होनी चाहिए कि जब चाहे विचार कर ले और जब चाहे तब उस विचार को छोड़ दे । यह क्षमता जिसमें होती है, वह अच्छा ध्यान करने वाला होता है । किन्तु जिसमें यह क्षमता नहीं होती, विचार जो आ गया है उसे छोड़ने की क्षमता नहीं होती, वह पागलपन है । प्रश्न है—क्षमता का । किसी साधक ने यह सकल्प किया कि वह एक घंटे तक अमुक विषय पर ध्यान करेगा । वह सकल्प के साथ बैठा । इसका अभ्यास होने पर, एक घंटे का काल बीता या नहीं, इसे देखने के लिए घड़ी आवश्यक नहीं होती, उसका अभ्यास स्वयं काल बीतते ही सम्पन्न हो जाता है । ध्यान में तत्काल प्रवेश कर जाना और ध्यान से तत्काल निवृत्त हो जाना, यह क्षमता जिसमें होती है, वह अच्छा ध्यान साधक होता है । किन्तु एक विचार उठा और वह पाच-दस दिन तक भी नहीं हटा, प्रयत्न करने पर भी नहीं निकला, यह पागलपन है ।

आपने कहा था कि देखते रहो। देखते रहो। मैंने उस पर चिन्तन किया। पर सूक्ष्म स्पन्दनो को देख नहीं पाया। क्यों ?

चिन्तन तो किया है पर देखने का अभ्यास नहीं किया है। अगर देख लेते और देखने के बाद यह प्रश्न पूछते तो इसका उत्तर मुझे नहीं देना पड़ता, आप स्वयं इसके उत्तर हो जाते। देखते-देखते जब आप पहली बार भीत को देखेंगे, आपको एक स्थूल भीत-सी दिखाई देगी। मेरा विश्वास है कि आप दस-वीस मिनट निरन्तर देखते चले जाएं तो संभव है आपको फिर स्पन्दन देखने लग जाए। लगेगा कि भीत में स्पन्दन हो रहा है, भीत के परमाणु स्पन्दित हो रहे हैं।

अनिमेष दृष्टि को स्पष्ट करें। देखने में क्या-क्या आवश्यक होता है ?

अनिमेष दृष्टि। देखने में स्थिरता तो अवश्य ही होनी चाहिए। अनिमेष का अर्थ यह नहीं है कि बीच में कोई पलक झपकाए ही नहीं। पलक झपका ली तो भी कोई बान नहीं है। अनिमेष का अर्थ यह ठीक है कि लम्बे समय तक देखना, स्थिरता से देखना। भगवान् महावीर के लिए कहा गया है कि वे भीत को लम्बे समय तक देखते थे। 'तिरिय भित्ति पेहाए'—यह अजीब-सा लगता है। भीत को क्या देखना ? किन्तु महावीर भीत को देखते थे। मैंने पहले ही कहा था कि जिस वस्तु को हम देखना प्रारम्भ करेंगे, पहले उसका स्थूल रूप हमारे सामने आयेगा। किन्तु देखने की अवधि जैसे-जैसे लम्बी होती चली जाएगी, स्थूल रूप समाप्त होता चला जाएगा और उसका भीतरी रूप प्रकट होने लगेगा। इसके साथ तीन बातें आवश्यक हैं—लम्बा समय, स्थिर अध्यवसाय और दृढ़ लक्ष्य।

वस्तु-दर्शन का प्रयोजन क्या है ?

वस्तु-दर्शन से सत्य दर्शन की वान फलित होती है। दुर्तरफा लाभ होता है। एक तो हमारे देखने की क्षमता विकसित होती है और दूसरे उन वस्तु के सूक्ष्म पर्याय प्रकट होने लगते हैं। जैसे वस्तु-दर्शन में हम उन क्षमता का उपयोग करते हैं, वैसे ही यदि आत्म-दर्शन या सत्य-दर्शन के लिए करें तो आत्म-दर्शन उद्भाषित हो जाता है। प्रकट हो जाता है।

देखने की शक्ति को विकसित करना क्यों आवश्यक है ? वह आत्म-दर्शन में कैसे सहायक होगी ?

हमने देखने की क्षमता प्राप्त कर ली। वह गहरी हो गयी, विकसित हो गयी। अब हम उनका उपयोग जिस दिशा में करते हैं, यह हम पर निर्भर है। जब हम वस्तु को जानना चाहते हैं तो उन वस्तु को जानने में नियोजित करेंगे। साथ हमारा विषय बदला, क्षमता वही रही। क्षमता एक ही है। विषय बदल जाता है। हमें आकाश को जानना है चरम को जानना है या किसी भी वस्तु को जानना है, उसके अन्तर्गत को देखना है तो हम उस पर ध्यान केंद्रित करेंगे। वह हमारा विषय होगा। धीरे-धीरे वस्तु जान ली जाएगी। यदि क्षमता विकसित नहीं

है तो कुछ भी नहीं होगा ।

हम वच्चे को वर्णमाला पढा देते हैं । हम उसके पढने की क्षमता विकसित कर देते हैं । अब वह कोई भी पुस्तक पढ लेता है । वह इतिहास भी पढ सकता है, भूगोल भी पढ सकता है, विज्ञान भी पढ सकता है । यदि वर्णमाला की क्षमता विकसित नहीं है तो वह न इतिहास पढ सकता है, न भूगोल पढ सकता है और न विज्ञान पढ सकता है । उसमे यदि क्षमता विकसित है तो वह जो भी पुस्तक सामने आएगी, वह पढ लेगा ।

हम प्रेक्षा ध्यान का अभ्यास करें । देखने का अभ्यास करें । इसका यह अर्थ नहीं है कि अभी कुछ ही दिनों के अभ्यास से आपको सत्य का दशन हो जाएगा । इतनी बड़ी आशा मत रखिए । किन्तु इस अभ्यास से आपके देखने की शक्ति विकसित होगी, यह निश्चित है । प्रेक्षा ध्यान का अभ्यास देखने की शक्ति को विकसित करने का प्रयत्न है, उपक्रम है ।

महान् आत्मा जन्म लेने से पूर्व चुनाव करती है कि मुझे कहा जन्म लेना है ? क्यों ?

आत्मा जन्म लेती है । प्रकृति का चुनाव होता है कि माता-पिता उपयुक्त मिलें । यह पहली बात है । दूसरे मे माता-पिता के द्वारा प्राप्त होने वाले पुष्ट उपकरणों को तो प्राप्त करते ही है, किन्तु स्वयं मे सोए हुए जो शक्ति केन्द्र है, उन्हें भी विकसित करते हैं । दोनों बातें चाहिए । केवल एक बात से काम नहीं बनेगा । दोनों बातें होती हैं, तब कोई महापुरुष पैदा होता है । उसके लिए उपयुक्त तैयारी होती है । आजकल ऐसा नहीं होता, यह तो मैं नहीं सोचता । आज भी जो विशिष्ट आत्मा पैदा होती है तो वह भी दो बातों का चुनाव अवश्य करती है । आज मे और पहले मे बहुत फर्क पडा हो, ऐसा नहीं लगता ।

प्राण-शक्ति का मुख्य प्रवाह-केन्द्र कौन-सा है ?

प्राण हमारी जीवनी-शक्ति है । वह विद्युत् है । जैसे एक विशाल फैंकटरी बिजली से संचालित होती है, वैसे ही इस प्राण विद्युत् से शरीर संचालित होता है । इसे हम प्राण-शक्ति कहते हैं । यह शक्ति तमूचे शरीर मे होती है, परन्तु उसका मुख्य प्रवाह सुषुम्ना मे होता है ।

ऑक्सीजन और प्राण-शक्ति में क्या अन्तर है ?

ऑक्सीजन प्राणवायु है । जैविक विद्युत् प्राण-शक्ति है । दोनों भिन्न हैं, प्राणवायु के साथ प्राण आता है प्राण-शक्ति बढ़ती है ।

प्राण के विभिन्न उपयोगों पर प्रकाश डालें ।

हमारा प्राण तीनो नाडियों मे प्रवाहित होता है । एक प्रवाह को हम कहते हैं—सूर्य स्वर । यह पिंगना नाडी का प्राण-प्रवाह है । इडा के प्राण-प्रवाह को हम चन्द्र-स्वर कहते हैं और मध्य-नाडी—सुषुम्ना के प्राण-प्रवाह को हम

मिला हुआ स्वर कहते हैं। यह मध्य स्वर है। हमारी पीठ के पीछे, सुपुम्ना में जत्र प्राण का प्रवाह होता है, उसके आम-पाम वार्ड और डडा का प्रवाह है। ये तीनों ऊपर आकर भृकुटी के स्थान पर मिलने हैं। तीनों का अपना-अपना उपयोग है। सूर्य-स्वर के प्राण-प्रवाह का अपना उपयोग है, चन्द्र-स्वर के प्राण-प्रवाह का अपना उपयोग है और मध्य-स्वर के प्राण-प्रवाह का अपना उपयोग है। एकाग्रता और समाधि के लिए सबसे अधिक उपयोग है मध्य-स्वर का। दीर्घ-श्वास बहुत उपयोगी है। हम दीर्घ-श्वास का अभ्यास कराते हैं इसका भी एक कारण है। सुपुम्ना को जगाने के लिए, चलाने के लिए दीर्घ-श्वास कार्यकर है। लम्बे समय तक दीर्घ-श्वास लेने से सुपुम्ना में स्वर अपने आप चलने लगता है, मन स्थिर हो जाता है। कपालभाति प्राणायाम भी सुपुम्ना को जागृत करने में उपयोगी सिद्ध होता है।

शक्ति का ध्यय फव और कैसे होता है ? क्या प्रवृत्ति मात्र में शक्ति का ध्यय होता है ?

जहा पुद्गल के साथ सम्पर्क है वहा शक्ति खर्च होगी क्योंकि वह पर के साथ सम्वद्ध है। शक्ति अपने आप खर्च नहीं होती। एक परमाणु है। उसके पाम इलेक्ट्रॉन, न्यूट्रॉन का बडा चक्र चलता है। वे इतने चक्कर लगा रहे हैं कि शक्ति का ध्यय नहीं होता। स्वभावगत क्रिया में शक्ति खर्च नहीं होती। जहा दूसरे में सम्पर्क होता है वहा शक्ति खर्च होती है। जहा गुद्र उपयोग है वहा शक्ति का ध्यय नहीं होता। गुद्ध चेतना या शुद्ध उपयोग है—जानना और देखना। वहा शक्ति खर्च नहीं होती। एक उपयोग है योग के साथ जुडा हुआ। जंम मन का उपयोग, मतिज्ञान का उपयोग, श्रुतज्ञान का उपयोग—यह शब्द के साथ तथा इन्द्रिय और मन के साथ जुडा हुआ उपयोग है। इसमें शक्ति खर्च होती है क्योंकि चान्तव में यह भी योग है। योग में शक्ति खर्च होगी। किन्तु जहा केवल चेतना का उपयोग है वहा शक्ति खर्च नहीं होगी।

योग से शरीर की शक्ति खर्च होती है, नाय-नाय इन्द्रिय और मन की शक्ति भी खर्च होती है। चेतना का जो स्तर है उनकी भी शक्ति खर्च होती है। जहा सहज चेतना है, गुद्ध चेतना है, वहा शक्ति खर्च नहीं होती। वहा मविचार और निविचार का भेद नगपन हो जाता है।

अप्रमत्तता में निविचार की स्थिति प्रारम्भ हो जाती है। मैं उसे रुट नापा में बाधना नहीं चाहता। पहले गुणस्थानों में भी यह स्थिति प्राप्त हो सकती है किन्तु अपमन गुणस्थान में उसकी अवस्था अवश्य ही मिल जाती है।

क्या श्वास या आदि बिन्दु और अन्तिम बिन्दु एक ही है ?

श्वास को नीतर ले गए। अब फिर उसे ऊपर उठाना है तो जहा तक नीतर ले गए वहा तक तो श्वास है। ऊपर उठना है तब प्रश्नान होता है। जहा तक

ले गए वह अन्तिम बिन्दु है और प्रश्वास आदि बिन्दु है। अत आदि बिन्दु और अन्तिम बिन्दु एक ही है।

एक व्यक्ति छोटी-छोटी बातों को लेकर सवेदनशील बनता है। क्या यह सवेदनशीलता उसको महान् साधक बना देगी ?

यह सच है कि सवेदनशीलता से क्षमता बढ़ती है किन्तु हम क्षमता का उपयोग किस दिशा में करेंगे, यह हमारी वीतरागता पर निर्भर है। क्षमता को हमें बढ़ाना ही है। अब उस क्षमता का उपयोग हम किस दिशा में करें, यह दूसरी बात है। मन पटु हो गया। जिसकी पटुता बढ़ जाती है, उसकी काम करने की भी शक्ति भी बढ़ जाती है। आख में सब इन्द्रियो से अधिक पटुता मानी जाती है। मन की पटुता उससे भी अधिक है। मन की पटुता में तारतम्य होता है। इन्द्रियो की पटुता में भी तारतम्य होता है। पटुता को बढ़ाते-बढ़ाते हम इतना विकास कर लेते हैं कि हम दीवार के परे की चीज भी देख लेते हैं। यह पटुता का विकास है।

क्या देखने के बाद भी कुछ करना शेष रहता है ? क्या देखना ही सब कुछ नहीं है ?

देख लेने के बाद भी दो क्रियाएँ होती हैं। हमने सचाई को देखा। देखने के बाद बदलने की क्रिया होती है। कुछ लोग मानते हैं कि देखने के बाद परिवर्तन शुरू हो जाता है। यह बात अधूरी है। परिवर्तन के लिए प्रयत्न अपेक्षित होता है। देखने मात्र से रूपान्तरण नहीं होता। रूपान्तरण के लिए विशेष प्रयत्न करना होता है। हमने देख लिया कि अन्दर इतना कूड़ा-करकट जमा हुआ है। वह मात्र देखने से नष्ट नहीं होगा। उसे नष्ट करने के लिए हमें उसे कुरेदना होगा, उखाड़ना होगा। तभी वह साफ हो सकेगा। निर्जरा कुरेदने की प्रक्रिया है। जो परतें जमी हुई हैं, उन्हें कुरेदकर उखाड़ सकते हैं। सस्कारों की परत है, अहकार और ममकार की परत है, और भी अनेक परतें हैं। उन परतों को उखाड़कर फेंकना है। उसके लिए हमें प्रयत्न करना होगा। यह सारी निर्जरा की प्रक्रिया है। यह परतों को उखाड़ने की प्रक्रिया है।

क्या देखने मात्र से अनुप्रेक्षा कृत्तव्य हो जाती है ?

अनुप्रेक्षा में चार बातें जुड़ती हैं। पहली बात है कि जो जैसा है, उसे देखो। दूसरी बात है—सकल्प। देख लेने के बाद उसे बदलने के लिए सकल्प का सहारा लो। तीसरी बात है—ध्वनि और चौथी बात है—भावना। इस प्रकार देखना, सकल्प करना, ध्वनि करना और भावना करना—ये चारों बातें जुड़कर अनुप्रेक्षा को पूर्ण बनाती हैं।

आपने कहा कि हम इसी जीवन में अभी मुक्ति का अनुभव कर सकते हैं। कैसे ?

हमने मुक्ति को ऐसे घेरे में बाध दिया है कि मानो मुक्ति कहीं अन्यत्र है। मुक्ति हमारे साथ ही साथ चल रही है। हमसे मुक्ति अलग नहीं है। जितना अप्रमाद है वह सारी की सारी मुक्ति है। यही मुक्ति-स्थल है।

पर्याप्ति क्या है ? प्राण और पर्याप्ति का सगम कैसे हो सकता है ?

कोई आत्मा एक जन्म से च्युत होकर दूसरे जन्म में जाती है, तो उस समय उसके पास स्थूल शरीर नहीं होता, सूक्ष्म शरीर होता है। वह सूक्ष्म शरीर जन्म-ग्रहण करने के पहले क्षण में ही बहुत बड़ी पुद्गल राशि एकत्रित करता है। इसे आहार-पर्याप्ति कहते हैं। उस पुद्गल राशि में सारी पर्याप्तियों का निर्माण होता है। शरीर-पर्याप्ति, इन्द्रिय-पर्याप्ति, भाषा-पर्याप्ति, श्वासोच्छ्वास-पर्याप्ति और मन पर्याप्ति—इन सबका निर्माण होता है। अब जैसे ही इन शक्तियों का निर्माण हो जाता है, तब फिर तैजस और कर्मण का इनके साथ तालमेल होता है। जब तालमेल बैठता है तब तैजस की शक्ति, विद्युत् की शक्ति—ये सारी शक्तियाँ केन्द्रों में प्रवेश करना शुरू करती हैं। तैजस शरीर प्राण का उत्पादक है। हमारी जो विद्युत् है वह तैजस शरीर से ही उत्पन्न होती है। यह धारा प्रवाहित होती है पर्याप्ति के केन्द्रों में और पर्याप्ति के केन्द्रों में हमारे स्थूल शरीर में आती हैं। शरीरशास्त्री तो इस स्थिति तक पहुँच नहीं पाए हैं किन्तु परामनोवैज्ञानिक छह-सात सूक्ष्म शरीर मानते हैं। इनमें अनेक कोष हैं—अन्नमय कोष, प्राणमय कोष, मनोमय कोष, विज्ञान कोष, आनन्द कोष आदि-आदि। इनकी पर्याप्ति से तुलना हो सकती है।

ऐसा लगता है कि साधना में बौद्धिकता सबसे बड़ी बाधा बनती है। क्या यह ठीक है ? लोकोत्तर योग को और अधिक स्पष्ट करें।

बौद्धिकता नहीं, आपका तर्क उसमें बाधक बन रहा है। अगर बौद्धिकता नहीं होती तो शायद प्रयोग में आप आगे नहीं बढ़ सकते। चित्तपूर्वक आप शिविर में आए हैं, जीवन के प्रयोग किए हैं, योग के ग्रन्थों को पढ़ा है और अभी पढ़ रहे हैं। पढ़ने में ही उत्तरोत्तर आपका विकास हुआ और आपने यह अनुभव किया कि जीवन में ऐसे प्रयोग करने चाहिए, यह सब आपने बौद्धिकता के उच्च घरातल पर ही किया। बौद्धिकता और तर्क एक नहीं हैं। बौद्धिकता है हमारी वस्तु को पकड़ने की क्षमता। उससे हम लाभ-अलाभ को समझ लेते हैं, पद्धति को समझते हैं, उनके परिणामों को समझते हैं। यह है हमारी बौद्धिकता। बाधा आती है तर्क के द्वारा। बौद्धिकता और तर्क एक नहीं हैं। यद्यपि बौद्धिकता का परिणाम तर्क है किन्तु बौद्धिकता उससे बहुत बड़ी चीज़ है। तर्क हमारे विश्वास को केन्द्रित नहीं करता बल्कि उसको विभक्त कर देता है। मन्त्र मान में हमारा आन्तरिक परिवर्तन कैसे हो सकता है ? यह जो प्रश्न उभार देने हैं, वह विश्वास मघन नहीं हो सकता। बिना भी साधना के लिए मन्त्र की मघन्ना बहुत उम्मीद है। तर्क

को हम छोड़ नहीं सकते। बौद्धिकता है तो तर्क भी चलेगा, किन्तु यह बात भी हमारी समझ में आ जाए कि जो कर रहे हैं उसके लिए सकल्प किया है। उसके प्रति अगर तर्क करते हैं तो बात ठीक नहीं होती। खण्डित विश्वास हमें एक निश्चित दूरी तक नहीं ले जाएगा। जब व्यक्ति में सकल्प की प्रधानता आ जाती है, वहां तर्क गौण हो जाता है। अगर विश्वास सधन नहीं होता तो भिक्षु स्वामी विचलित हो जाते। मौ वार विचलित हो जाते। जो व्यक्ति यह धार लेता है कि चाहे मुझे मरना ही क्यों न पड़े, यह प्रयोग तो करना ही है, वह व्यक्ति निश्चित ही अपने प्रयोग में सफल हो सकता है।

एक दिन हमारे यहां लोकोत्तर योग की चर्चा चली थी। उसमें मूल बात यही थी कि जैन आचार्यों ने इस बात पर बहुत बल दिया कि हमारे कषाय क्षीण होने चाहिए। कोई भी साधना-पद्धति सफलता तक नहीं पहुंच पाती, जहां कषाय क्षीण होने की बात नहीं आती। चमत्कार हो सकते हैं। क्योंकि चमत्कार यान्त्रिक होते हैं। हमारे शरीर में रेडियो की तरह यन्त्र लगे हुए हैं। वैज्ञानिक लोग इस बात का प्रयोग कर रहे हैं कि हमारे शरीर में जो यन्त्र लगे हुए हैं, उनके द्वारा ध्वनि को ठीक तरह से पकड़ा जाए ताकि रेडियो की आवश्यकता न पड़े। इस प्रकार हमारे शरीर में बहुत सारी यान्त्रिक चीजें हैं। और इन यान्त्रिक शक्तियों का विकास हो जाए तो उनके द्वारा भी बहुत बड़ा चमत्कार हो सकता है। किन्तु उन सबके होने पर जो आत्मिक अनुभूति होनी चाहिए, वह नहीं होती। वह कषाय क्षीण होने पर ही हो सकती है।

उपयोग (चेतना की प्रवृत्ति) से कषाय नहीं होते और कषाय से उपयोग नहीं होता। ये दोनों अलग-अलग चलते हैं। हम शुद्धोपयोग यानी निष्कषाय उपयोग में जितने अधिक रह सके, उतनी ही हमारी वृत्तियां शुद्ध होंगी। आप यह मत मानिए कि वृत्तियों को अलग से शुद्ध करना पड़ता है। कोई जरूरत नहीं है। किसी भी व्यक्ति को लगा कि मुझे गुस्सा अधिक आ रहा है, उसने कोई प्रयोग किया कि क्रोध कम हो जाए, किन्तु यह भी कोई गूढ़ सफलता नहीं। मूलतः वृत्ति एक है, दो नहीं। उस वृत्ति पर ही प्रहार करना होता है। कषाय के मूल पर ही प्रहार करना पड़ता है। और वह होता है आत्म-दर्शन के द्वारा। हमारा ध्यान आत्मा पर केन्द्रित होगा, चैतन्य पर केन्द्रित होगा या शुद्ध उपयोग पर केन्द्रित होगा तो एक साथ सारी वृत्तियों पर प्रहार होगा। निष्कषायता की वृत्ति का जो अभ्यास है वह वास्तव में साधना का सबसे बड़ा प्रयोग या सबसे बड़ा परिणाम है। जैन साधना-पद्धति में यह मुख्य प्रयोग है। इसी के आधार पर हमारी साधना की भूमिका चलती है।

4 क्या सकल्प-विरूप को रोकना ही समाधि है? समाधि, एकाग्रता और ध्यान में क्या अन्तर है?

नेत्र न मान्य प्रिकल्प को रोकें और ध्येय का बोध न रहे तो जागृत समाधि नहीं हो सकती। ध्येय-गुण्य मकल्प-विकल्प का निरोध है शून्य समाधि। मकल्प-प्रतिपक्ष की गुण्यता और ध्येय की गुण्यता - दोनों एक नहीं हैं। समाधि में मकल्प-प्रतिपक्ष की गुण्यता है पर ध्येय की शून्यता नहीं है। समाधि के प्रारंभ में ध्येय का स्फापरण हो जाता है। दृष्टि, द्रष्टा और दर्शन, ज्ञाता, ज्ञान और ज्ञेय, ध्याता ध्यान और ध्येय—उनमें से प्रत्येक त्रिक एकात्मक बन जाता है। इसे उदाहरण के द्वारा समझें। आत्मा ध्येय है। मैं उसका साधन करना चाहता हूँ। मैं द्रष्टा हूँ। आत्मा दृश्य है। मेरी दर्शन की अपनी प्रश्रिया है। एकाग्रता के द्वारा आत्मा को देखूँ—वह है मेरा दर्शन। द्रष्टा, दृश्य और दर्शन—ये तीनों वाच्य बन रहे हैं। मैं उस बिन्दु पर पहुँच जाऊँ कि जहाँ आत्मा का साक्षात्कार हो जाए, फिर न ध्येय रहा और न ध्यान रहा। दोनों समाप्त हो गए। ध्येय, ध्याता और ध्यान—तब एक हो गए। एकाग्रता साधन है। वह ध्यान में भी होती है और समाधि में भी होती है। जैन धारणा का प्रारंभ ध्यान है वैसे ही ध्यान का प्रारंभ समाधि है। समाधि की एकाग्रता ध्यान को एकाग्रता से उन्नत प्रवृत्ति होती है।

द्विष्टा या स्वल्प कया है ?

रूपा का पदार्थ है—देखने वाला । चेतना शुद्ध हो, उसमें कोई विकल्प न
है, उस भूमिका का नाम द्रष्टा है । इस भूमिका में केवल चैतन्य का प्रवाह होता
है । दूसरा कार्य वाला उसमें नहीं मिलता । न प्रियता और न अप्रियता का भाव ।
न राग और न द्वेष का मनोभाव । न संवेदन और न प्रतिनिधा । चैतन्य जी-
वित्व वैतथ्य । इसे कुछ साधकों ने साक्षीभाव कहा है और कुछ ने शुद्ध उपयोग
कहा है ।

संत य यो केद्वित करो, चित्त यो केद्वित करो या मन यो केद्वित करो—
तोता एक हैं या भिन्न-भिन्न ?

चैतन्य व्यापक है, निरा उसमें छोटा है जो उसमें छोटा है तब। निरा (तुल्य) न्यायी तत्त्व है। मन उत्पन्न होता है जो नष्ट होता है। फिर उत्पन्न होता है जो नष्ट होता है। जब हम कहते हैं—चैतन्य को केन्द्रित करो तो उसका अर्थ है चैतन्य भी प्रकाश या कषाय भी जो प्रकाशित न करो। जब हम कहते हैं—चित्त को केन्द्रित करो तो उसका अर्थ है चित्त की निर्वाणज पक्षि को आत्मा में स्थित करो। जब हम कहते हैं—मन को केन्द्रित करो तो उसका अर्थ है मज्जा-विशेष का निराकरण।

कदा मत्त, यत्त और तत्त—नातो यास्तविश है या सेवन शान्तनिश ।

अथ, माघान्त, पञ्चमं श्री-सप्तमं श्री-तृतीयं जे गुरु रह्यो सो जानने के
निमित्त मनुष्य लक्ष प्रमाणों का है। उन्हे माघ-जन्म पर रह्यो का समझना
है।

यह नहीं है कि शिविर में जो लोग आज रह रहे हैं, उन्हें वापस अपने-अपने घरों को जाना है। जाएंगे, यह स्वाभाविक बात है। अभी स्तनी तैयारी नहीं है कि शिविर को एक स्थायी आवास के रूप में बदल दें और उपानक की समर्पित स्थिति का अनुभव दूसरों को भी करा दें। ऐसे बहुत कम लोग तैयार हुए हैं। इस स्थिति में घर जाने के पश्चात् नवके साथ व्यवहार का प्रश्न है, काम का प्रश्न है और जीवन के रहन-सहन के ढंग का प्रश्न है। ये चार प्रश्न सामने हैं। मैं यह सोचना हूँ कि साधना-मार्ग में आने का मतलब तात्कालिक आनन्द की उपलब्धि नहीं है। आज आपने प्रयोग किया और बहुत आनन्द आया। यह कोई पर्याप्त बात नहीं है। यह तो उसका एक प्रसंग है, यह तो उसका एक क्षण है। किन्तु शिविर में आने का मतलब यह है कि यहाँ जो कुछ भी आप प्राप्त करें, उसे आगे क्रियान्वित करें। जो पाठ आपने पढ़े हैं, उन्हें अपने जीवन में प्रयुक्त करें। अभी शिविर चल रहा है, फरन का समय तो आगे है, जब आप शिविर में मुक्त होकर अपने परिवार में जाएंगे। हम शिविर में बौद्धिक चर्चाएँ करते हैं। और वे बहुत आवश्यक हैं। क्योंकि जब तक हमारा ज्ञान विकसित नहीं होता, हमारी धारणाएँ स्पष्ट नहीं होती, हमारी मान्यताओं में बल नहीं होता तब तक हम किसी साधना की कल्पना ही नहीं कर सकते। नवने पढ़े हमारे लिए ज्ञान जरूरी है। जितने भी अच्छे-अच्छे साधक हैं, वे इस बात पर बहुत बल देते हैं कि हमारा बौद्धिक धरातल बहुत ऊँचा होना चाहिए। और साधक यह अनुभव भी करते हैं कि बौद्धिक धरातल ऊँचा होने के बाद फिर आन्तरिक ज्ञान का विकास शुरू हो जाता है। यह बहुत जरूरी है और एनीने उपानक के सामने एक नम्र अध्यायन का प्रश्न खड़ा जाता है। साधना का प्रश्न और वर्तमान ही दुनिया में किस स्तर पर बौद्धिकता का विकास हो रहा है, उसका अध्ययन हमारे लिए बहुत जरूरी है। उसके बिना हमारा धरातल बहुत नीचा रहता है और फिर साधना की बात करने की जा सकती है? इन-जिने आपवादिक उदाहरणों को सामने रखकर सामान्य नियम नहीं बन सकता। हमारा निरम वातावरण अनुपात का ध्यान रखना होता है, अन्यथा हम उत्तम जाते हैं और उधर के होते हैं न उधर के होते हैं। अब कोई नाम-रूपा नहीं है, यदि निधु स्वामी हो गया या इसका और कोई हो गया। वे जहाँ दुनिया में उपवास के रूप में काम करते हैं। निधु स्वामी ने कुछ भी नहीं पढ़ा था परन्तु ऐसा करने लगे थे। एक आदमी को निधु स्वामी बनकर काम नहीं लेता। वह तो कोई व्यक्ति था जो मृत्यु पाया। एक आदमी उसका अनुयायी नहीं बन सकता। एक आदमी को पता चलता है कि अपने प्रश्नों के ज्ञान की उपलब्धि करनी होगी है। इसलिए सबसे पहली बात है कि बौद्धिक धरातल ऊँचा होना चाहिए। निधु स्वामी के भी पूरा प्रश्न का ज्ञान चाहिए। जितना ज्ञान विकसित होगा, उतनी बातें प्राप्त कराने में बहुत सुविधा होगी।

हमारे इस शिविर मे अच्छी चर्चाए चली है। अगर पकडने वाले लोग हो तो अपने बौद्धिक धरातल को काफी उन्नत बना सकते हैं और नहीं तो कम-से-कम प्रेरणा तो पा ही सकते हैं।

दूसरी बात आती है साधना की। साधना की दृष्टि से आसन, प्राणायाम आदि तो चलते ही थे, कार्योत्सर्ग और धारणाओ के प्रयोग भी चलते थे।

हमे बौद्धिक और आध्यात्मिक दोनों दृष्टियों से विकास करना है। किन्तु जीवन बहुत लम्बा-चौड़ा है और जीवन के इतने मार्ग है कि उसमे एक बात पर्याप्त नहीं होती। एक बात का अपना स्थान है, किन्तु हम मान ले कि पर्याप्त हो गया, यह नहीं हो सकता। उसमे बहुत सारे कोण है और हर कोण को पकडना पडता है।

तीसरी बात है व्यवहार की। हर बात हमे सीखनी है और इस पर चिंतन करना है कि हमारा पारस्परिक व्यवहार कैसा रहे। शिविर मे लोगो के परस्पर का व्यवहार काफी अच्छा रहा है। आप भिन्न-भिन्न परिवारो के लोग आए हैं और परस्पर मे मिले है। इसीलिए बहुत उलझनें भी नहीं है, कोई टकराहट भी नहीं है। किन्तु साधना की सफलता उस बात मे है कि जहा अपना जीवन नियंत्रित रहे, वहा भी व्यवहार को सीधा और सरल रखें, टकराव से बचाए। उस स्थिति मे यह अनुभव किया जा सकता है कि साधना का हमारे जीवन पर असर हुआ है।

साधना के चमत्कारो के बारे मे इस शिविर मे काफी प्रश्न आए। मैं सोचता हू कि साधना का सबसे बडा चमत्कार यह है कि व्यक्ति की वृत्तिया बदल जाए, आदत बदल जाए, स्वभाव बदल जाए। अगर मन मे शत्रुता का भाव साधना के द्वारा बदल जाए तो यह जादू से भी बडा चमत्कार है। हमारे मन मे और दूसरी वृत्तिया रहती है—चाहे वासना की वृत्ति और चाहे दूसरे प्रकार की वृत्ति। अगर उसमे थोडा-सा भी परिवर्तन आ जाए तो वह जादू से बढकर चमत्कार होगा। साधना का बहुत बडा परिणाम है, वृत्तियो का परिवर्तन और परिमार्जन। इसे चमत्कार से कम न समझें। यह बहुत बडा चमत्कार है। बडे-बडे चमत्कार करने वाले भी इन बातो से अनभिज्ञ रह जाते है और यहा आकर वे पराजित हो जाते हैं। मैंने ऐसे लोगो को देखा है जो बहुत बडे-बडे चमत्कार दिखाने वाले थे। किन्तु वे जैन साधुओ के समाने झुक गए। उनके प्रति श्रद्धा प्रकट की। उनसे पूछा गया कि आप लोग इतना जानते है, फिर यह क्यों ? उन्होने उत्तर दिया कि हमे ऐसा लगता है कि चरित्र जितना जैन मुनि का उज्ज्वल है, उतना हमारा नहीं। इसलिए हम चरित्र के सामने झुक जाते है।

वास्तविक परिवर्तन है वृत्तियो का परिवर्तन और स्वभावो का परिवर्तन। अगर साधना-सत्र या साधना-सत्रो की चर्चाओ के द्वारा उस भूमिका पर हम

पढ़ने ? तो एक बहुत बड़ा काम होना है। साधना का जो तीव्र परिणाम है, वह है "यक्षा" की पुष्टि। "यक्षा" हमारा इतना ऋजु, कोमल और मैत्रीपूर्ण हो कि साधक के मन में प्रत्यक्ष विरोध करने वाले के प्रति भी अनिष्ट का भाव, महत्ता का भाव नहीं आए। जीवन का इतना बड़ा मूल्य है कि अगर वह स्थिति प्राप्त हो जाए तो मैं साधना को बहुत उड़ी नपलना मानता हूँ। मन में जो बल आते हैं, उमंगों के प्रति ईर्ष्या, शत्रुता आदि-आदि भावों के बल आते हैं, वे सारी बातें मिट जाए तो उनके प्रति आनन्द का सहज द्वार खुल जाता है और सारी समस्याएँ समाप्त हो जाती हैं।

घोषी बात है—धर्म और सेवा की। जिसमें से आने वाले लोगों में पुरुषार्थ और सहयोग का सम्बन्धन आए तो जिसमें या एक कोना बिलकुल अच्छा रहेगा। अपन जीवन को धर्मपूर्ण और स्वायत्त बनाना, पुरुषार्थ बनाना जीवनचर्या का मूल आधार है।

अगर ये बातें बल प्राप्त होती हैं तो जिसके द्वारा, साधना यज्ञ के द्वारा, अवश्य ही जीवित का निर्माण होगा। हमारी ऐसी पक्की-बना है कि धर्म का एक प्रायोगिक रूप जनता के सामने आए। पम्पों के अनुसार लोग धर्म कर रहे हैं। परन्तु समाज युग का जिस बात की अपेक्षा है, उसकी पूर्ति कर नये, ऐसा धार्मिक रूप बनने जाना चाहिए। लोग सामाजिक आदि भी बूझ सकते हैं और बदलती भी गलतियाँ भी बूझ सकते हैं। पर धर्म के अनुकूल नहीं है। दूसरे के सामने उनकी ही शत्रुता की दृष्टि होती है। उमंग ही दुःख। पर प्रहार चलते हैं। ईर्ष्या और घृणा भी मन में पैदा होती जाती है। यह जो दोहरा रूप है, वह आज के सामाजिक व्यवस्था का भाव नहीं है, दृष्ट नहीं है। यह नहीं चाहता कि धार्मिक का ऐसा रूप बन। ये बातें बल जिज्ञासा में निश्चित होती चाहिए—दोहरता, जागरण, मृत्यु व्यवस्था—निश्चित और मैत्रीपूर्ण व्यवस्था, तथा सेवा और भय। जीवन में इन बातों का दीर्घ साधन और अनुभव है तो धर्म का नया आशम बन सकता है।

समस्या का धार्मिक समाधान क्या है ?

समाधान का आशय यही है कि हम पत्तो को न सीचें, उस मूल को सीचें जिसका सिंचन पत्ते को जीवन देता है। हम परिणाम को समाधान न मानें, किन्तु उस प्रवृत्ति को समाधान माने जिससे परिणाम का सृजन होता है। यह मूल तक पहुँचना ही आध्यात्मिकता है। मानसिक और व्यावहारिक समस्या का समाधान आध्यात्मिक ही हो सकता है।

